

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

VITAMIN B12
MYTHEN &
PRAXIS-
LEITFADEN

STUDIE
WARUM MENSCHEN
VEGAN WERDEN

WIRTSCHAFT
AGRARSUBVENTIONEN
IN ÖSTERREICH

INTERVIEW
VEGANER BODYBUILDING
WELTMEISTER
ALEXANDER DARGATZ

COVERSTORY

VEGANE KINDER

FOLGE I – SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT UND ALS BABY



„Die einzigen Tiere in unserer Wirtshaus-Küche: wir.“

*Irene und Charly S.
Gastronomen*

Irene und Charly S. besitzen ein Gasthaus im Weinviertel. Sie lieben das Leben und ihre Familie. Ihre Gäste lieben seine Cocktails, ihre Kreationen und die berühmten Cordon Bleus. Ganz schön normal für Star-Gastronomen? Falsch: Sie sind noch viel normaler. Denn sie respektieren das Leben anderer – kein Lebewesen muss für ihre Genüsse leiden oder sterben. Irene und Charly sind Gourmetwirte und genießen vegan. Die beiden machen Appetit aufs Leben!

**Vegan leben
ist ganz normal.**

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW Alexander Dargatz
Bodybuilder, Weltmeister, Arzt, Straight Edge, Veganer 4

WISSEN AB SEITE 6

GESELLSCHAFT Warum Menschen vegan werden 6
UMWELT Lederfabrik versucht Fluss 8
ERNÄHRUNG Vegane Ernährung ist gesund 9
ERNÄHRUNG Omega-3 aus Fisch 9
ERNÄHRUNG Osteoporose und Milch 9
ERNÄHRUNG Vitamin B12, Mythen & Praxisleitfaden 10
WIRTSCHAFT Vegane Gütesiegel 12
WIRTSCHAFT V-Label News 13
WIRTSCHAFT Agrarsubventionen in Österreich 14
UMWELT Tiernutzung und Klimawandel 16

VGÖ AB SEITE 17

AKTIVITÄTEN Website, Veranstaltungen, Radio 17
VGÖ SHOPPING Bücher, T-Shirts und mehr 18
INTERAKTIV Vegan.at-Awards 19
UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Mitglied werden! 20
AKTIVITÄTEN Vegane Sommerfeste 21

LEBEN AB SEITE 22

ALLTAG Coverstory – Vegane Kinder (Teil 1) 22
LITERATUR & FILM Rezensionen 26
KULINARIK Restauranttipp aus zwei Welten 28

SAMMELSURIMUM

IMPRESSUM 30
32

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Lange ist es her: das letzte Exemplar von „vegan.at“ ist Mitte 2003 erschienen. Aus Mangel an finanziellen Ressourcen haben wir damals beschlossen, mit der Magazinherausgabe auszusetzen. Fast vier Jahre danach erscheint endlich die neue Auflage. Ein neues Finanzierungskonzept soll es uns ermöglichen, das Magazin wieder regelmäßig herauszubringen. Es soll ab jetzt im 6-Monatsintervall erscheinen! Mitglieder bekommen ihr Exemplar frei Haus! Optisch ist das Druckwerk nicht wieder zu erkennen, Konzept und Layout haben wie unsere Website ein Facelift erhalten. Die inhaltlichen Schwerpunkte werden in altgewohnter Qualität beibehalten.

IN ÖSTERREICH LEBEN MINDESTENS 3% DER BEVÖLKERUNG VEGETARISCH, ETWA 10% DAVON VEGAN, UND DIE ZAHL STEIGT STÄNDIG.

FAST MONATLICH KOMMEN NEUE VEGANE PRODUKTE IN DIE REGALE DER SUPERMÄRKTE, UND FAST IM GLEICHEN TEMPO SINKEN DIE PREISE. VEGANISMUS BOOMT!

Wir wollen mit diesem Magazin neben unserer Webpräsenz, die optisch und inhaltlich ohne falschen Stolz eine der informativsten und besten Seiten zur veganen Lebensweise sowohl im deutschsprachigen Raum als auch weltweit darstellt, eine greifbare Plattform und Informationsquelle bieten.

VEGANE SCHWANGERSCHAFTEN UND KINDER sind ein Thema von Interesse. Abgesehen von gesundheitlichen Zweifeln, die die Wissenschaft längst ausgeräumt hat (Lesen Sie dazu den Artikel über die Ernährungsstudie auf Seite 9), ist die soziale Komponente hier besonders interessant. Wie lebt es sich als Schwangere oder junger Elternteil? Diese Frage soll unser Special beantworten.

Weitere Topthemen dieser Ausgabe sind zum Beispiel ein Interview mit dem veganen **BODYBUILDING CHAMPION ALEXANDER DARGATZ** und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über **VITAMIN B12**, die endlich eine sichere Wissensbasis bieten.

DARÜBER HINAUS GIBT ES INFORMATIVES WIE BUCHTIPPS, EINEN PRODUKTWETTBEWERB, GESUNDHEITSNOWS, RESTAURANTKRITIKEN, TÄTIGKEITSBERICHTE UND VIELES MEHR!

GEFÄLLT IHNEN DAS VEGAN.AT-MAGAZIN?

Helfen Sie mit, damit es weiter erscheinen kann! Nehmen Sie ein Abo oder werden Sie Mitglied!

LeserInnenbriefe oder Kritik bitte an info@vegan.at

Viel Spaß beim Lesen der ersten neuen Ausgabe wünscht Ihnen

Felix Hnat





IM EXKLUSIV-INTERVIEW ALEXANDER DARGATZ ZU DEN THEMEN TRAINING, DOPING UND VEGANE LEBENSWEISE

gen in Bezug auf die Nahrungsmittelgruppen und relativ proteinreich zu essen. Das bedeutet, jeden Tag aus jeder der Gruppen Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Gemüse und Obst 1- bis 2-mal etwas zu essen. Mein Training variiert stark, je nach Zielsetzung. Generell führe ich ein Logbuch, um meine Erfolge kontrollieren zu können und wechsele etwas am Training nach sechs Wochen. Das kann bedeuten, die Übungen auszutauschen, den Wiederholungsbereich zu ändern oder das ganze Programm komplett zu ändern. Ich nehme keine Drogen (gar keine, bin Straight Edge) und hatte auch nie das Verlangen danach. Ich möchte wissen, was ich leisten kann, allein durch Training, Ernährung und Know-How. Doping hat zu viele Nebenwirkungen und ist außerdem teuer. Ich könnte nie stolz auf das Ergebnis sein, für mich ist Doping Betrug – auch Selbstbetrug. Wenn überhaupt, macht Doping nur Sinn für Leute, die Geld mit ihrer Leistung verdienen können. Für Freizeitsportler ist Doping sinnlos und zeugt meiner Ansicht nach von einem kranken Selbstwertgefühl.

WAS WAREN IM BODYBUILDING-SPORT DEINE GRÖSSTEN ERFOLGE BEI WETTKÄMPFEN?

ALEXANDER DARGATZ

ALEX, STIMMT ES, DASS DU VEGAN LEBST? UND WENN JA, SEIT WANN?

Ja klar, das stimmt! Ich lebe seit Sommer 2000 vegan.

WAS HAT DICH ZU DIESEM SCHRITT BEWEGEN?

Auslöser waren zwei gute Bücher und eine Reihe von Änderungen in mir und meinem Leben. Die ethischen und ökologischen Argumente sind einfach zu stark, um nicht vegan zu sein. Ich würde mir selbst nicht mehr in die Augen schauen können. Es war die beste Entscheidung in meinem Leben bisher, vegan zu werden.

WIE LANGE TRAINIERST DU SCHON?

Etwa 11 Jahre.

HAST DU BEIM UMSTIEG AUF EINE VEGANE ERNÄHRUNG EINE VERÄNDERUNG VERSPÜRT?

Ja! Ich habe ein paar Kilo Gewicht verloren und einen starken Anstieg meiner Energie und Ausdauer verspürt. Anfangs bin ich etwas schwächer geworden, aber später habe ich Gewicht und Kraft wiedererlangt und außerdem sämtliche meiner alten Bestleistungen übertroffen.

WIE SEHEN DEINE ERNÄHRUNG UND DEIN TRAINING AUS UND WIE STEHST DU ZUM THEMA DOPING IM SPORT?

Meine Ernährung ist relativ simpel. Ich habe keinen genauen Ernährungsplan oder so, ich folge lediglich einigen Prinzipien. Ernährung ist etwas Individuelles. JedeR muss da auf seinen/ihren Körper hören. Ich esse soviel wie möglich aus Bio-Anbau. Außerdem esse ich so gut wie keine Fertigprodukte, nichts, wo chemische Zusatzstoffe drin sind. Ich koche gern selber und achte auf einen gewissen Rohkostanteil. Viel Frisches und Vollwertiges. Wenn ich diäte, verzichte ich vollständig auf Zucker und Gebäck und erhöhe meinen Proteinanteil. Wenn ich versuche aufzubauen, esse ich soviel wie es bequem möglich ist, ich stopfe mich nicht voll wie viele andere Kraftsportler. Dann sind auch Kuchen, Nudeln, Pfannkuchen etc. erlaubt. Ich versuche, ausgewo-

1997: 2. Platz beim Großen Preis von Hessen und Rheinlandpfalz **1998:** 4 Siege bei Juniorenmeisterschaften, 3. Platz bei der Deutschen Meisterschaft (Juniorenklasse 2). Studium und ein schwerer Knieunfall verursachen eine Wettkampfpause. **2005:** 2. Platz bei den deutschen Meisterschaften im Naturalbodybuilding

(Anmerkung: Alexander Dargatz hat am 03.12.2005 den Weltmeistertitel in der Fitness-Klasse der WFF (NABBA) gewonnen.)

WAS IST DAS BESONDERE AN DER GNBFF?

Die GNBFF (German Natural Bodybuilding and Fitness Federation) ist der einzige Verband in Deutschland, der Dopingtests durchführt. ALLE Athleten werden einem Lügendetektortest unterzogen und zusätzlich werden von den drei Erstplatzierten jeder Klasse Urinproben untersucht. Das ist neu in Deutschland. Die GNBFF wurde 2003 gegründet als Mitglied der WNBFF. Ich bin Mitglied bei der GNBFF und hoffe, dass das naturale Bodybuilding in Deutschland wachsen wird.

DU BIST DER LEBENDE BEWEIS DAFÜR, DASS DAS VORURTEIL, VEGANE MENSCHEN SEIEN SCHWÄCHLICH, NICHT STIMMT. WIE REAGIEREN LEUTE, WENN SIE ERFAHREN, DASS DU VEGAN BIST?

Das ist unterschiedlich. Manche sind interessiert, manche ungläubig, viele beides. Der Mythos vom Fleisch ist noch sehr verbreitet unter Kraftsportlern. Oft kommt auch die typische Frage: „Wo bekommst du dein Eiweiß her?“. Viele schieben meine Leistung „trotz“ veganer Ernährung auf „gute Genetik“, aber das ist Quatsch. Ich habe bestenfalls eine durchschnittliche Genetik für Kraftsport, außerdem habe ich 6 Jahre lang omnivor trainiert, die Leistung war damals schlechter.

WAS MACHST DU IN DEINEM LEBEN SONST SO?

Ich bin Arzt (Doktorarbeit im Fach Onkologie). Ich bin gerade umgezogen und suche jetzt eine Stelle. Außerdem bin ich ein Fantasyfan. Ich lese gerne Fantasyromane, spiele Warhammer und schreibe manchmal selbst etwas, obwohl mir dafür leider die Zeit im Moment fehlt.

WAS IST FÜR DICH DAS WICHTIGSTE IM LEBEN?

Sich selbst treu zu sein. Meine Freundin. Zufriedenheit, Selbstachtung, Aufrichtigkeit, Mut.

HAST DU TIPPS FÜR ALLE, DIE VEGAN LEBEN WOLLEN?

Einfach vegan leben ;) Es ist nicht so schwer, ich bin auch von heute auf morgen umgestiegen. Es gibt gute Bücher und im Internet findet man auch Tipps. Andere Veganer kennenlernen! Ich war ein Jahr lang der einzige Veganer, den ich kannte. Mit anderen zu reden und zu kochen ist toll! Ich liebe die Atmosphäre, wenn viele Veganer zusammen sind.

GIBT ES ANDERE KRAFTSPORTLERINNEN ODER HOCHLEISTUNGSSPORTLERINNEN, DIE VEGAN LEBEN?

Ja, sicher. Eine Menge. Unter den Kraftsportlern fallen mir zuerst Mike Mahler aus den USA ein, ein veganer Krafttrainer. Dann Pat Reeves aus dem UK, vegane Rohnköstlerin und Kraftdreikampfstärke. Der britische Meister im Naturalbodybuilding Johnny Gibbins ist meines Wissens auch vegan. Andere Hochleistungssportler sind Scott Jurek, der den Ultralanglauf durch das Death Valley dieses Jahr gewann, Brendan Brazier, ein Top-Triathlet aus Canada, Dr. Ruth Heidrich, Ironwoman ... es gibt eine Menge veganer Sportler, wenn man bedenkt, wie wenig Veganer es eigentlich gemessen an der Gesamtbevölkerung gibt.

VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH!

BODYBUILDER, WELTMEISTER, ARZT, STRAIGHT EDGE, ...

HAST DU TIPPS FÜR LEUTE, DIE VEGAN LEBEN UND KRAFTSPORT AUSPROBIEREN WOLLEN?

Ich liebe Kraftsport, kann ihn nur jedem empfehlen! Man sollte seine Ziele definieren und dann einen guten Plan haben. In Internetforen kann man viele gute Tipps von erfahrenen SportlerInnen erhalten.

VEGANER

LINK_TIPP

WWW.VEGANBODYBUILDING.COMWWW.VEGANFITNESS.NET

WARUM MENSCHEN

WARUM ENTSCHEIDEN SICH MENSCHEN FÜR EINE VEGANE LEBENSWEISE? WER SIND DIESE VEGANERINNEN? WIE GESTALTET SICH IHR ALLTAG? ANTWORTEN AUF DIESE UND ANDERE FRAGEN GIBT DIE KÜRZLICH VERÖFFENTLICHTE SOZIALWISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNG „VEGANE LEBENSSTILE“. EIN BEITRAG VON DIPL.-PÄDAGOGIN ANGELA GRUBE

Nach einer Untersuchung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) ernährten sich im Jahre 1983 in etwa 360.000 Menschen (ca. 0,6%) in den alten Bundesländer vegetarisch. Ergebnisse einer vom Meinungsforschungsinstitut EMNID im Jahr 1985 durchgeführten Erhebung besagten, dass 33% (20 Millionen) der BürgerInnen das Töten von Tieren zur Gewinnung von Lebensmitteln und Bekleidung ablehnten, unter den 14- bis 34-Jährigen sogar 40%. 1995 bemaßen der Vegetarier-Bund Deutschland und die European Vegetarian Union den Anteil der praktizierenden VegetarierInnen in Deutschland auf 3,62% (2,9 Millionen Menschen), von denen schätzungsweise 230.000 vegan lebten. Aktuelle Daten gehen davon aus, dass in Deutschland ca. 10% der Bevölkerung vegetarisch leben, worunter auch viele VeganerInnen sein dürften.

Viele VegetarierInnen, die das Fleisch von toten Tieren meiden, nehmen Eier und Milch zu sich. Die meisten VegetarierInnen bleiben dieser Ernährungsweise ihr Leben lang treu. Andere VegetarierInnen gehen einen Schritt weiter und verzichten zusätzlich auf Milchprodukte und Eier. Diese reinen VegetarierInnen werden als VeganerInnen bezeichnet. Die Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann und Andreas Hahn unterscheiden fünf verschiedene Formen der ve-

getarischen Ernährung, wobei als Unterscheidungskriterium die Lebensmittelauswahl herangezogen wird (Tabelle 1).

Im Gegensatz zu einer vegetarischen Lebensweise bezieht sich ein veganer Lebensstil nicht nur auf das Ernährungsverhalten, sondern versucht darüber hinaus jede Ausbeutung von (nichtmenschlichen) Tieren zu vermeiden. Demzufolge lehnen VeganerInnen nicht nur den Verzehr tierischer Nahrungsmittel ab, sondern auch die Verwendung von Produkten, die ganz oder teilweise aus tierischen Rohstoffen hergestellt werden (wie Leder, Wolle, Daunen, Schmuckperlen oder Naturborsten aus Tierhaaren), oder für die Tierversuche (zum Beispiel für Kosmetika und Reinigungsmittel) durchgeführt werden: „Als vegan lebend bezeichnen sich jene Menschen, die die Verwendung tierischer Produkte in ihrer Ernährung sowie zur Bekleidung und zur Herstellung aller anderen Gebrauchsgüter ablehnen.“

WAS FÜHRT MENSCHEN ZU EINEM VEGANEN LEBENSSTIL? Antworten auf diese Frage konnte die sozialwissenschaftliche Untersuchung liefern, zu deren Zweck mittels qualitativer und quantitativer Methoden der Lebensstil von VeganerInnen untersucht wurde. Die Gesamtstichprobe der Studie bildeten 14 mündliche Interviews und 150 schriftliche Fragebögen von VeganerInnen im Alter zwischen 5 und 62 Jahren.

TABELLE I: FORMEN DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG NACH LEITZMANN & HAHN

BEZEICHNUNG	LEBENSMITTELAUSWAHL
OVO-VEGETARIER	meiden Fleisch, Fisch und Milch, essen aber Eier
LACTO-VEGETARIER	meiden neben Fleisch und Fisch auch den Verzehr von Eiern, essen aber Milchprodukte
LACTO-OVO-VEGETARIER	meiden Fleisch und Fisch, essen aber andere tierische Produkte wie Eier und Milchprodukte
VEGANER	
A) VEGANS	meiden konsequent alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und häufig auch Honig. Auch strikte Vegetarier genannt
B) NEW VEGANS	meiden alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel sowie jede erhitzte Nahrung. Auch strikte Rohköstler genannt

MÜNDLICHE INTERVIEWS

Als Ergebnis des qualitativen Teils der Studie (mündliche Interviews) ist neben einer Vielzahl von Einzelergebnissen festzuhalten, dass der vegane Lebensstil auf der Grundlage ethisch-moralischer Argumente begründet wird und sich im kontroversen und ablehnenden Austausch mit der sozialen Umwelt behaupten muss. Bei der Umstellung auf die vegane Lebensweise kritisieren die befragten VeganerInnen neben einer mangelnden Akzeptanz auch das fehlende Angebot an veganen Nahrungsmitteln und Gebrauchsgegenständen im regionalen Umfeld.

Ein Veganer sagt: „Ich stoße schon irgendwie so auf Ablehnung oder auf Unverständnis bis hin zur Ablehnung.

Was dann natürlich wiederum dazu führt, dass ich es argumentativ rechtfertige, was ich tue, was dann manchmal zu Diskussionen führt.“ Er fügt hinzu: „Manchmal ist es, als wenn man von einem fremden Stern kommt. Und was halt auch erschwerend hinzukommt ist das Negativeimage, was über die Medien teilweise aufgebaut wird. Dass man mitbekommt ... Vegetarier, alles klar, ... das sind gute Menschen. Veganer, das sind halt Chaoten irgendwie. Das ist auf jeden Fall ein Problem.“

Eine andere vegane Studienteilnehmerin sagt: „Manchmal habe ich den Eindruck, allein durch die Tatsache, dass man Veganer ist, wird man schon blöd angemacht. Also, die Leute scheinen das teilweise als Herausforderung zu verstehen

VEGAN WERDEN

ABB. I ALTER DER BEFRAGTEN VEGANERINNEN

Die Mehrheit der untersuchten TeilnehmerInnen ist zwischen 21 und 40 Jahre alt und besteht zu annähernd gleichen Teilen aus Frauen und Männern. Fast die Hälfte der befragten VeganerInnen ist mit 46% zwischen 21 und 30 Jahre alt, 25% sind 31 bis 40 Jahre alt und 17% sind jünger als 20 Jahre. 7% der Befragten sind 41 bis 50 Jahre alt und 5% sind 51 Jahre und älter.

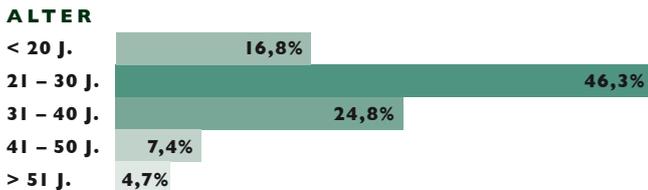
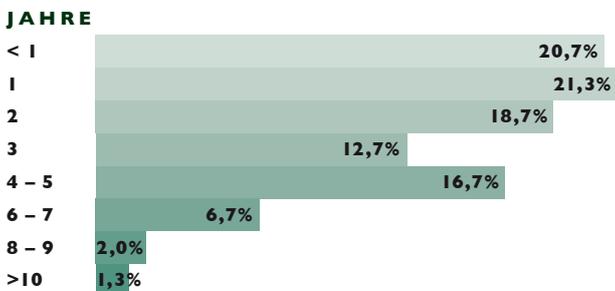


ABB. II DAUER DES VEGANEN LEBENSSTILS IN JAHREN

Ein Großteil der StudienteilnehmerInnen lebt erst seit kurzem vegan. 21% leben bis zu 12 Monaten vegan, 21% sind seit 1 Jahr vegan, 19% leben seit 2 Jahren vegan und 13% sind seit 3 Jahren vegan. 17% leben seit 4 bis 5 Jahren vegan und 7% leben seit 6 bis 7 Jahren vegan. 2% der Befragten sind seit 8 bis 9 Jahren vegan und 1% der befragten TeilnehmerInnen leben seit über 10 Jahren und länger vegan.



oder so. Oder Beschuldigung.“ Sie fügt an anderer Stelle hinzu: „Ich denke immer, in der Öffentlichkeit ist das Bild von Veganern nicht besonders toll. Und darum versuche ich ja, mich zu beherrschen, freundlich zu bleiben und das eben einfach zu erklären, wie es ist. Was mich vor allen Dingen ärgert, ist die Darstellung in der Presse. Als ob man verbissen und humorlos ist.“ So wünscht sie sich eine positivere Darstellung von VeganerInnen in den Medien und sagt: „Man kann in den Medien sicher noch viel machen, ich weiß nur nicht, ob es gelesen oder angeguckt wird. Was auf jeden Fall geändert werden müsste ist, dass Veganer immer so negativ dargestellt werden, dass immer die Superextremsten interviewt werden. Ja, das sind dann ... aktive Tierschützer, die

ABB. III GRÜNDE FÜR DEN VEGANEN LEBENSSTIL

Nach den Gründen für ihren veganen Lebensstil befragt, nennen 93% der TeilnehmerInnen ethische Motive. Es nennen 35% der Befragten moralische Gründe, 21% führen ökologische Argumente an und 15% nennen gesundheitliche Motive. 13% der Befragten nennen ökonomische Gründe, 4% nennen religiöse Motive und 13% geben „Sonstiges“ (Verständnis, Empathie, positive Erlebnisse mit Tieren, Schlüsselerlebnisse, Tierschutz und Liebe zur Natur) an.

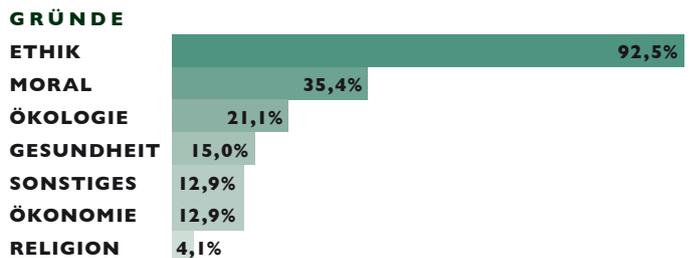
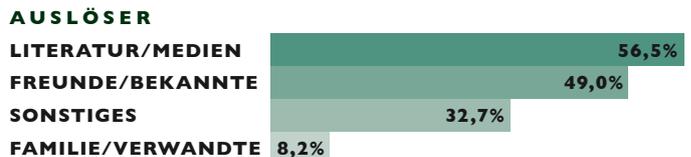


ABB. IV AUSLÖSENDE FAKTOREN FÜR EINEN VEGANEN LEBENSSTIL

Vegan lebende Personen aus dem sozialen Umfeld, vor allem aus dem Freundeskreis, wurden beim Entscheidungsprozess als hilfreich empfunden. Eine wichtige Rolle nahmen auch die Massenmedien (wie z. B. das Fernsehen) ein, in dem die Haltungs- und Schlachtbedingungen von so genannten Nutztieren gezeigt wurden. So berichtet ein Befragter im mündlichen Interview: „Ich war vorher 4 Jahre Vegetarier und war oft auf Demonstrationen und stand dem Veganismus noch ziemlich skeptisch gegenüber. Und nachdem ich mich aber länger damit befasst habe, Bücher gelesen habe und mit Leuten unterhalten habe war es dann nach einer Weile klar, vegan zu leben.“



Labors überfallen oder in Brand setzen ..., das sind halt in den Augen der meisten Menschen Kriminelle, und so wollen die ja nicht sein. Das ist ja kein Vorbild.“

In den mündlichen Interviews wird deutlich, dass sich die veganen StudienteilnehmerInnen mehr Informationen und eine intensivere Aufklärung über den Veganismus in der Gesellschaft wünschen. Pädagogische Forderungen an Schulen und in den Medien werden in diesem Zusammenhang besonders häufig genannt. Darüber hinaus wird die in den Medien oftmals einseitige Informationsvermittlung über den vermeintlich positiven gesundheitlichen Nutzen von Milchprodukten stark kritisiert. ▶▶

ZUSAMMENFASSUNG

Die qualitativen und quantitativen Ergebnisse der mündlichen Interviews und schriftlichen Fragebögen weisen darauf hin, dass sich ein veganer Lebensstil in der Regel aus einer vegetarischen Ernährungsweise entwickelt und vornehmlich ethisch-moralisch, gesundheitlich, ökonomisch, ökologisch oder religiös begründet ist. Die Mehrheit der untersuchten VeganerInnen ist zwischen 21 und 40 Jahre alt und besteht zu gleichen Teilen aus Männern und Frauen. Zwei Drittel der untersuchten TeilnehmerInnen verfügen über einen höheren Schulabschluss und befinden sich in einem Angestelltenverhältnis oder studieren. Die VeganerInnen wohnen vorwiegend in den alten Bundesländern, leben seit durchschnittlich 2,7 Jahren vegan und ernährten sich davor im Durchschnitt 5,2 Jahre vegetarisch. Die Mehrheit der ProbandInnen verzichtet neben tierischen Nahrungsmitteln und Drogerieartikeln auch auf Gebrauchsgegenstände, die vom Tier stammen. Aufgrund regionaler Versorgungslücken ist der Erwerb veganer Produkte vor Ort schwierig, weshalb einige VeganerInnen auf spezielle Versandgeschäfte im Inland und Ausland ausweichen. JedeR zweite Befragte gibt Schwierigkeiten mit dem sozialen Umfeld an und fühlt sich missverstanden oder ausgegrenzt. Obwohl für die Hälfte der

Befragten die vegane Lebensweise einen sehr hohen Stellenwert im Leben einnimmt, berichtet ein Drittel der UntersuchungsteilnehmerInnen, dass sie ihrer Umwelt die vegane Lebensweise verschweigt. Zu wenige Informationen zu diesem Thema führen zu immer wiederkehrenden Konfrontationen.

DIE AUTORIN

Angela Grube (geb. 1970) ist Dipl.-Pädagogin und studierte Erziehungswissenschaften in Duisburg und Bielefeld. Derzeit promoviert sie an der Universität Hannover zum Thema „Veganer in Deutschland (VID) - eine empirische Studie veganer Lebensstile“. Kontakt: vid@gmx.de

LITERATUR

Clements, Kath (1996): Vegan, Göttingen
Grube, Angela (2006): Vegane Lebensstile als pädagogisches Problem – diskutiert im Rahmen einer qualitativen/quantitativen Studie
Leitzmann, Claus & Hahn, Andreas (1996): Vegetarische Ernährung
Teutsch, Gotthard M. (1987): Lexikon der Tierschutzethik Vegetarier Bund Deutschlands e.V.: natürlich vegetarisch, Heft 1/2007, 58. Jahrgang, Seite 3

„VEGAN LEBEN – PRAKTISCH“: RUND-UM-PAKET ZU ALLEM, WAS MAN FÜR DAS VEGANE LEBEN WISSEN MUSS!
Seminar mit Praxiseinheit von Angela Grube und Biane Ronken am 15.09.07 in Hamburg und am 27.10.07 in München. Kosten betragen 39,00 Euro (VEBU-Mitglied), 44,00 Euro (kein VEBU-Mitglied), 29,00 Euro (Geringverdienende u. VEBU-Mitglied) oder 34,00 Euro (Geringverdienende, kein VEBU-Mitglied). Infos & Anmeldung: info@vebu.de, www.vebu.de

HOCHGIFTIG

ÖSTERREICHISCHE LEDER-FABRIK VERSEUCHT RAAB

SEIT JAHREN HERRSCHT AUFREGUNG IN UNGARN ÜBER EIN NICHT-UNTYPISCHES UMWELTPROBLEM. LEDERFABRIKEN IN ÖSTERREICH LEITEN IHRE HOCHGIFTIGEN ABWÄSSER IN DIE RAAB. KILOMETERWEIT ENTFERNT WIRD IN UNGARN DIE UMWELT VERSEUCHT. JETZT GAB ES IN UNGARN EINEN BESCHLUSS, DASS DER SCHAUM ABGEPUMPT UND ZURÜCK NACH ÖSTERREICH GEBRACHT WERDEN SOLL.

Seit Jahren tobt ein Rechtsstreit, der schon bis zur Europäischen Kommission reichte. Ferenc Kovacs, Leiter des Komitees für Katastrophenschutz im betroffenen Komitat in Ungarn soll die Rückführung des Schaumes vorbereiten, wenn das Problem nicht bald behoben ist. Die Umweltprobleme sind massiv, nur eine einzige Krebsart hat in der Raab überlebt, alle anderen Tiere sind ausgestorben.

In politik-typischer Manier schiebt der zuständige burgenländische ÖVP-Agrarlandesrat Berlakovich die Schuld auf andere: angeblich seien ein Fernheizwerk und eine Lederfabrik in der Steiermark Schuld. Herbert Szinovatz von der burgenländischen Gewässeraufsicht sieht das anders. Er ist sicher, dass drei Lederfabriken in Jennersdorf, Feldbach und Wolldorf für die Schaumbildung verantwortlich sind.

Laut Umweltminister Pröll könnten in Zukunft mit einiger Zeit und entsprechendem Willen die Abwässer von Lederfabriken mithilfe von Ozonanlagen (deren Produktion auch wieder umweltintensiv ist) gereinigt werden.

QUELLEN: ORF, OTS

VERBREITETE FEHLANNAHMEN ÜBER LEDER

„LEDER IST EIN NEBENPRODUKT DER FLEISCHINDUSTRIE!“
Leder ist nicht nur ein zufälliges Nebenprodukt von Fleisch, im Gegenteil: ohne den Gewinn durch Leder wäre oft die restliche Tierproduktion nicht mehr profitabel. Der Gewinnanteil durch Leder liegt meist bei 10%, in Österreich wirft die Produktion von Tierhäuten schätzungsweise 80 Millionen Euro pro Jahr ab. Somit wird die Fleisch- aber auch die Milchindustrie profitabler gemacht. Abgesehen davon werden auch exotischere Tiere wie Eidechsen, Schlangen, Krokodile, Kängurus u.a. zu Leder gemacht, ohne dass sie bei uns gegessen werden würden.

„TIERE VON DENEN WIR LEDER GEWINNEN HABEN EIN SCHÖNES LEBEN UND EINEN HUMANEN TOD!“

Wirtschaftlich genutzte Tiere haben nie ein artgerechtes Leben oder einen schönen Tod. Sie werden in der Regel der Gewinnmaximierung untergeordnet. Künstliche Befruchtung, Trennung von Mutter und Kind, Isolation, Medikamentenmissbrauch, Verstümmelung, Freiheitsberaubung und früher Tod sind typische Elemente des Lebens eines zur Lederproduktion herangezogenen Tieres.

„LEDER IST UMWELTFREUNDLICHER ALS KUNSTLEDER!“

In Gerbereien wird die Haut vom Fleisch gelöst, dort kommen chemische Keulen wie Blei, Zink, Formaldehyd, Farbstoffe und Zyanid-basierte Stoffe zum Einsatz. Die gelangen dann in die Umwelt, zum Beispiel in die Raab.

LINK_TIPP

WWW.VEGANSOCIETY.COM/PHPWS/FILES/PHATFILE/LEATHER.PDF

STUDIE DER AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION BEWEIST VEGANE ERNÄHRUNG IST GESUND!

„ES IST DIE POSITION DER ADA, DASS EINE ENTSPRECHEND GEPLANTE VEGETARISCHE ERNÄHRUNG GESUND UND ERNÄHRUNGSMÄSSIG AUSREICHEND IST UND GESUNDHEITLICHE VORTEILE BEI DER VORBEUGUNG UND BEHANDLUNG BESTIMMTER KRANKHEITEN BIETET.“

„EINE GUT GEPLANTE VEGANE ODER ANDERE ART DER VEGETARISCHEN ERNÄHRUNG IST FÜR JEDE LEBENSPHASE GEEIGNET, INKLUSIVE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT, KINDHEIT UND IN DER PUBERTÄT ...“

Diese Formulierungen stammen nicht von einem Veganismuswerbeflugblatt, sondern von der ADA, einer der renommiertesten Ernährungsvereinigungen weltweit. Im Jahre 2003 hat die ADA ein 18-seitiges Papier herausgegeben, welches von 27 WissenschaftlerInnen überprüft wurde und sich auf 256 Quellstudien stützt. Erkenntnisse aus allen Bereichen der vegetarischen und veganen Ernährung wurden zusammengetragen und bewertet, um eine ganzheitliche Analyse der fleischlosen Ernährung erstellen zu können. Das Ergebnis kritisiert ganz klar das heutige durchschnittliche Ernährungsverhalten und beurteilt die Reduktion von Tierprodukten als positiv. Bis vor gar nicht langer Zeit galt die fleischlose Ernährung als eine Art Mangelernährung, in der wissenschaftlichen Literatur wurde sich vornehmlich mit Nachteilen dieser Ernährungsform beschäftigt. Die ADA spricht sich nun erstmals klar für eine vegane Ernährung aus.

WER IST DIE ADA?

Die ADA ist mit über 70.000 Mitgliedern die weltweit größte unabhängige Ernährungsorganisation. Die American Dietetic Association, deren Mitgliederliste sich aus DiätberaterInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, u.ä. zusammensetzt wurde, schon 1917 gegründet und gilt seither als wissenschaftlich richtungweisend.

LINK_TIPP

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION:

WWW.EATRIGHT.ORG

WWW.VEBU.DE/NV/NV_2004_I__SENSATIONELL__VEGETARISCHE_UND_VEGANE_ERNAEHRUNG_VON_DER_ADA_ANERKANNT.HTM

ORIGINALFASSUNG:

WWW.EATRIGHT.ORG/ADA/FILES/VEG.PDF

UNTER BESCHUSS I

OMEGA-3 AUS FISCH

Omega-3-Fettsäuren aus Fisch gelten im Allgemeinen als besonders wertvoll. Eine neue wissenschaftliche Studie im British Medical Journal zweifelt an, dass der Verzehr öliger Fische gesundheitliche Vorteile bringt. Eine andere Studie kommt zu dem Schluss, dass öliger Fisch bei chronischen HerzpatientInnen sogar das Infarktrisiko erhöhen könnte. Eine dritte Studie aus dem Journal of the American Medical Association zweifelt die Krebschutzfunktion von Omega-3 an. Darüber hinaus soll ALNA (Alpha Linolen Säure) gesünder sein als die tierliche DHA (Docosahexaensäure).

LINK_TIPP

WWW.VEGETARISMUS.CH/HEFT/98-3/OMEGA3.HTM



UNTER BESCHUSS II

OSTEOPOROSE UND MILCH

In einer Meta-Analyse wurden die Resultate von sechs internationalen Studien zum Thema Milchkonsum und Knochenfrakturen zusammengefasst. Sie umfasst rund 40.000 untersuchte Personen. Die Schlussfolgerung der zwölf beteiligten WissenschaftlerInnen: „Eine niedrige Aufnahme von Kalzium (weniger als ein Glas Milch täglich) war nicht verbunden mit einem signifikanten Anstieg von Knochenbrüchen. [...] Wir schließen daraus, dass ein niedriger Milchkonsum gemäß Eigenangabe der Personen nicht in Verbindung steht mit einer Erhöhung der Anzahl der Knochenbrüche.“

LINK_TIPP

WWW.VEGETARISMUS.CH/INFO/24.HTM



SECHS ÜBERHOLTE B12-MYTHEN

1 „Auf B12 muss ich eh nicht achten!“

Eine sehr niedrige Vitamin B12-Zufuhr kann Anämie und Schädigungen des Nervensystems verursachen. Die Vegan Society England hat nach Jahrzehnten von Beschäftigung mit dem Thema und Beobachtung von hunderten Fällen beschlossen die Empfehlung herauszugeben, dass sich alle vegan lebenden Menschen eine sichere B12-Quelle (Supplemente oder angereicherte Lebensmittel) suchen sollten. Viele Menschen sind nicht ausreichend über Vitamin B12 informiert, oftmals kursieren noch Falschinformationen. Es ist de facto wissenschaftlicher Konsens (auch unter veganfreundlichen und veganen MedizinerInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen), dass vegane Menschen besonders auf ihre B12-Versorgung achten sollten, weil hier langfristig keine natürliche B12-Quelle zur Verfügung steht.

2 „B12-Mangelschäden kann man leicht reparieren!“

Das stimmt leider nicht. Nervenschäden, die durch B12-Mängel verursacht werden, sind meist irreparabel. Auch eine nachträgliche Zufuhr von B12 hilft äußerst selten. Die Schäden bleiben ein Leben lang. In Extremfällen drohen Lähmungserscheinungen, Herzinfarkt oder Schwangerschaftskomplikationen.

3 „Algen sind eine sichere B12-Quelle!“

Leider können Algen oder Meerespflanzen nicht als sichere B12-Quellen angesehen werden, denn sie enthalten einen beträchtlichen Anteil an B12-Analoga. B12-Analoga sind gleich doppelt gefährlich für den Körper: Erstens glaubt der Körper, dass es sich um echtes B12 handelt, weil sie chemisch ähnlich aufgebaut sind, aber nicht die gleiche Wirkung haben. Zweitens blockieren sie die B12-Rezeptoren. Vielen weiteren B12-Lieferanten, die früher als sicher galten, wird heute nachgesagt, sie würden hauptsächlich Analoga beinhalten.

4 „Eine Serumanalyse ist ein zuverlässiger B12-Test!“

Leider kann von einer B12-Serumuntersuchung nicht zuverlässig auf den wahren B12-Status geschlossen werden. Chemische Analoga, die Auswirkung der letztverzehrten Lebensmittel, unterschiedliche Testverfahren und Referenzsysteme sowie individuell unterschiedliche Schwellenwerte beeinflussen den B12-Wert und reduzieren die Aussagekraft. Siehe „Erläuterung von Testverfahren“.

5 „Naturprodukte enthalten genug Vitamin B12!“

Früher gab es keine große B12-Problematik. Die Menschen lebten in einem natürlichen Umfeld von organischem Schmutz. Faktoren wie lange Transportwege und die damit verbundene Haltbarmachung, vereinheitlichte Hygienestandards, oftmals übertriebene Sauberkeit, die Notwendigkeit Obst und Gemüse wegen Umweltgiften und Pestiziden zu waschen, die Abkehr von Subsistenzwirtschaft und die höhere Raffinierung von Lebensmitteln haben dazu geführt, dass dieser Anteil an organischem Staub und Mikroorganismen weniger wurde bzw. oft nicht mehr vorhanden ist. Wo früher Erde und Staub mitgegessen wurden, wird heute peinlichst gewaschen. Unsere natürlichen B12-Lieferanten bestehen heute in dieser Form nicht mehr. Manche AnhängerInnen der Rohkost meinen zwar, dass bei naturnaher Ernährung diese Form der B12-Versorgung wieder zum Tragen kommt (diese Meinung ist im wissenschaftlichen Diskurs umstritten), aber es bleibt zu bedenken, dass Naturprodukte immer Schwankungen unterworfen sind. Es gibt keine garantierten Werte pro Mengeneinheit. Selbst bei Lebensmitteln aus dem Garten, kann von keiner sicheren Versorgung gesprochen werden.

6 „B12 ist nur ein Problem der veganen Bevölkerung!“

Wenngleich B12 bei vegan lebenden Menschen ein Thema ist bzw. eines sein sollte, heißt das noch lange nicht, dass Schwierigkeiten mit B12 nur bei VeganerInnen auftreten. Es gibt Unmengen an angereicherten Produkten, die nicht alle in erster Linie für VeganerInnen angereichert wurden. Das ist ein Indikator dafür, dass B12 für andere Ernährungsgruppen ebenfalls einen wichtigen Punkt darstellt. Von uns konsultierte ExpertInnen bestätigen diesen Eindruck: auch bei anderen Teilen der Bevölkerung wie SeniorInnen kann es zu einer Unterversorgung kommen.

Der weitaus größte Teil der Menschen mit B12-Mangel hat diesen nicht wegen einer zu geringen Aufnahme, sondern aufgrund des fehlenden Intrinsic Faktors, also aufgrund eines Rezeptormangels.

Im Moment wird im Parlament gerade eine verpflichtende Anreicherung von Mehl mit Folsäure und Vitamin B12 diskutiert. Grund dafür ist nicht eine kleine Gruppe von vegan lebenden Menschen, sondern eine generelle Mangelversorgung der „Durchschnittsbevölkerung“, insbesondere von Risikogruppen.

ERLÄUTERUNG VON TESTVERFAHREN

BLUTSERUMANALYSE ist seit langem der Standardtest was die B12-Analyse betrifft. Es wird die B12-Konzentration im Blut gemessen. Dieses Verfahren hat zwei Schwachpunkte. Erstens werden für den Körper wertlose Analoga mitgemessen und zweitens hängt die Blutkonzentration auch von Faktoren wie zuletzt verspeisten Lebensmitteln ab. Es lässt sich daher kein klarer Rückschluss auf die B12-Speicher ziehen. Außerdem gibt es verschiedene Testsysteme und Referenzbereiche und jeder Mensch hat unterschiedliche Schwellenwerte ab denen Gefahr droht. Als Indikator hat der Test

aber trotzdem einen gewissen Wert, sich auf ihn allein zu verlassen ist jedoch gefährlich. Die Krankenkasse zahlt eine B12-Serumerhebung, wenn der Arzt/die Ärztin den Test als medizinisch gerechtfertigt erachtet und den Grund dafür auf der Zuweisung zum Labor vermerkt. Meist reicht es, dem Arzt/der Ärztin mitzuteilen, dass man vegan ist und zur Abklärung eines eventuellen Mangels den Bluttest benötigt. **HOMOCYSTEIN** ist ein Indikator im Blut, der von Vitamin B6, B9 und B12 gesteuert wird. Außerdem ist Homocystein ein Risikofaktor für Herz-Kreislaufkrankungen. Ein hoher Homocystein-Wert kann entweder auf einen niedrigen B6-,

PRAXISLEITFADEN B12

VEGAN LEBENDE MENSCHEN SOLLTEN AUF IHREN VITAMIN B12-STATUS ACHTEN: DIE VGÖ – DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH – GIBT FOLGENDE HINWEISE FÜR DIE PRAXIS. FÜR DIE ABLEITUNG DIESER RICHTLINIEN WURDEN UNABHÄNGIGE UND ANERKANNTE ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERINNEN BEFRAGT. (STAND 2006)

B12-STATUS

Weil nie klar ist, wie viel B12 vorhanden ist, und es beim Auftreten von einem Mangel schon zu spät sein kann, und irreversible Schäden zurückbleiben können, empfiehlt die VGÖ regelmäßige Tests:

I. B12-STATUS FESTSTELLEN

DER VITAMIN B12-BLUTSERUMTEST ist in Österreich Standard. Leider ist der Serumtest allein zu wenig, weil er nur die Blutkonzentration (inklusive Analoga), von der nicht sicher auf einen Mangel geschlossen werden kann, misst. Die Referenzbereiche sind verschieden je nach Testsystem und die Mangelschwellen sind individuell unterschiedlich. Wenn der Arzt/die Ärztin es bewilligt, zahlt es die Krankenkasse.

HOMOCYSTEIN ist ein Blutparameter, der durch B6, B9 und B12 bestimmt wird. Ist Homocystein zu hoch, kann entweder auf B6-, B9-, B12-Mangel oder einen Nierenschaden geschlossen werden. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten (ca. 20 Euro) nicht.

In Verbindung sind diese zwei Tests absolut aussagekräftig. Aus Mangel an Alternativen (MMA, holoTC, u.a.) empfiehlt die VGÖ diese zwei Tests, um den B12-Status zu ermitteln.

II. ERGEBNISSE

Die Ergebnisse sollten im Idealfall von einem Arzt/einer Ärztin interpretiert werden.

HOCH: Keine gravierenden Änderungen notwendig. Angereicherte Nahrungsmittel sind sicher sinnvoll. Nach zwei Jahren wieder testen.

NIEDRIG: Supplemente sind notwendig und werden von der VGÖ empfohlen. Siehe Liste „Vegane Supplemente“. Nach der Supplementeinnahme wieder B12-Status testen, um zu sehen, ob der Spiegel gestiegen ist.

DRAMATISCH: Unbedingt Arzt/Ärztin konsultieren, eventuell muss aus gesundheitlicher Sicht eine Injektion (enthält zum Teil Tierprodukte) verabreicht werden. Sonst Supplementierung. Nach der Supplementeinnahme wieder B12-Status testen, um zu sehen, ob der Spiegel gestiegen ist.

III. KONTROLLE

Spätestens alle drei Jahren ist wieder ein Test angebracht.

B9- oder B12-Wert hindeuten (aber auch auf Krankheiten wie Nierenprobleme). In Verbindung mit einem Blutserumtest können schon ziemlich gute Rückschlüsse auf den wahren B12-Status gezogen werden. Eine Homocystein-Untersuchung wird nicht von der Krankenkasse gezahlt, auch nicht, wenn der Arzt/die Ärztin es bewilligt. Ein Test kostet ca. 20 Euro, aber es macht sich bezahlt!

MMA/METHYLMALONSÄURE ist ein noch genauerer Zusatzindikator zur B12-Bestimmung. MMA kann im Blut oder im Urin gemessen werden. MMA kann in der Schweiz (Basel) und in Deutschland jeweils in einem Institut be-

VEGANE B12-QUELLEN

Viele Produkte werden mit Vitamin B12 angereichert, sind also als sichere Quellen anzusehen. Unsere Produkthanfragen haben ergeben, dass viele Firmen auch vegane Produkte anbieten, die angereichert sind. Alpro, Kellogg's, Vegavita sind einige davon.

Eine komplette Liste gibt es bei info@vegan.at zu erfragen oder in unserer Produktdatenbank, die bald fertig sein wird.

VEGANE SUPPLEMENTE

NEUROMULTIVIT von Lannacher, nicht zu lange nehmen (siehe Packungsbeilage), Apotheke

HIGHER NATURE PULVER True Food Complex Vitamin B12 B-Vital, Apotheke Kaiserkrone

VEGAN SOCIETY GREEN VALLY TRADE CO. Vitamin B12, Vitamin B-Complex

MULTIVITAMINSUPPLEMENT VEG I (VEG ONE)

Die schon 60 Jahren bestehende Vegan Society England hat in Zusammenarbeit mit einer Supplementfirma ein Vitaminprodukt entwickelt, das speziell auf die Bedürfnisse von VeganerInnen zugeschnitten ist. Dr. Stephen Walsh, ein anerkannter Experte, der schon 5.000 Stück seines neuen Ernährungsbuches „Plant Based Nutrition and Health“ an Universitäten verkauft hat, war federführend an der Entwicklung beteiligt. Insbesondere der B12-Bedarf sollte auf diese Weise gedeckt werden. Tabletten unbedingt kauen! Selbstverständlich ist das Produkt rein vegan und eine Packung reicht für drei Monate!

BEZUGSQUELLE VEG ONE

VGÖ SHOP – SEITE 18

VEGANVERSAND LEBENSWEISE (DIE LIEFERUNG IST IN WIEN GRATIS) WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT BEI BEIDEN BEZUGSQUELLEN 10 EURO.

LINK_TIPP

WWW.VEGANSOCIETY.COM/PHPWS/FILES/PHATFILE/VEG1.PDF

PRAXISLEITFADEN:

WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/GESUNDHEIT/VITAMIN_B12_PRAXISANLEITUNG.HTML

stimmt werden. In Österreich sind die Tests weder standardisiert noch erhältlich.

HOLO-TC/HOLOTRANSCOBALAMIN ist ein Nebenprodukt aus dem B12-Stoffwechsel und ein weiterer Zusatzindikator. Der Test wird im AKH gemacht, ist allerdings nicht öffentlich zugänglich. Eine holo-TC-Testung ist gut standardisiert, aber wenig empirisch abgesichert. In Österreich ist es im Gegensatz zu Finnland nicht möglich, diesen Test zu nutzen.

DIE VGÖ EMPFIEHLT EINE BLUTSERUMANALYSE UND EINEN HOMOCYSTEIN-TEST. DIESE KOMBINATION LÄSST RÜCKSCHLÜSSE AUF DEN WAHREN B12-STATUS ZU.

GARANTIIERT VEGAN?

HERAUSZUFINDEN OB EIN PRODUKT VEGAN IST ODER NICHT, ERWEIST SICH OFT ALS GAR NICHT SO EINFACH. SELBST INTENSIVE ZUTATENRECHERCHEN UND LANGWIERIGE PRODUKTANFRAGEN GEBEN KEINE 100%-IGE SICHERHEIT.

Die gesetzlichen Zutatendeklarationspflichten sind sehr unzureichend. Der Ausdruck „vegan“ ist nicht gesetzlich definiert, Produktgemenge müssen ab einer gewissen Untergrenze (5%) nicht mehr aufgeschlüsselt werden, und Fachausdrücke

sowie E-Nummern verschleiern die Herkunft der Zutat. Zwei vegane Gütesiegelsysteme (der European Vegetarian Union und der Vegan Society England) sollen Abhilfe bieten: der Veganstatus eines Produktes ist auf den ersten Blick erkennbar.

IN ÖSTERREICH GIBT ES ZWEI VERSCHIEDENE LABELS MIT EIGENEN REGELN



DAS V-LABEL DER EVU

VEGANBLUME – VEGAN TRADEMARK

KATEGORIEN

Durch dieses Gütesiegel können Produkte in vier verschiedene Kategorien eingeteilt werden: vegan, ovo-lacto-vegetarisch, ovo-vegetarisch, lacto-vegetarisch. Die entsprechende Kategorie ist direkt unter dem Gütesiegel ablesbar!

Je nach Kategorie dürfen gewisse Zutaten nicht im Produkt oder im Produktionsprozess enthalten sein. Eier und Ei-produkte aus Käfighaltung sowie gentechnisch veränderte Produkte sind immer verboten.

VERBREITUNG

Das V-Label ist das in Europa bekannteste Siegel. In Österreich gibt es Produkte bei Merkur (Vegavita), Billa, in Bio-supermärkten und Bioläden. Insgesamt sind an die hundert geläufige Produkte gekennzeichnet.

Die Firmen müssen ihre Volldeklaration offen legen und die Produktionsstätte wird vor Ort untersucht.

VERGABE

Für in Österreich produzierte Waren oder Speisen ist die Vegane Gesellschaft Österreich zuständig. Die VGÖ unterstützt die Firmen und bewirbt die Produkte.

WWW.V-LABEL.INFO
WWW.VEGAN.AT/VEGANELEBENSWEISE/GUETESIEGEL/V-LABEL.HTML
WWW.EUROVEG.EU

KRITERIEN

Alle Produkte mit der Veganblume sind vegan!

Die Zutaten wie auch Stoffe die im Produktionsprozess oder in der Produktentwicklung verwendet wurden, müssen vegan und tierversuchsfrei sein. Gentechnisch Verändertes muss gekennzeichnet sein.

KONTROLLE

Besonders in England ist das Siegel sehr weit verbreitet, in Österreich gibt es z.B. Produkte von „Ecover“ (Haushalt) und „Lavera“ (Kosmetik), sowie „Terra Naturi“ bei Müller Drogeriemärkten.

Alle betreffenden Zutaten und Hilfsstoffe müssen voll offengelegt werden.

LINK TIPP

Nur die Vegan Society England darf das Siegel vergeben, im deutschsprachigen Raum ist die Vegane Gesellschaft Österreich Ansprechpartnerin.

WWW.VEGANSOCIETY.COM/HTML/BUSINESS/TRADEMARK
WWW.VEGAN.AT/VEGANELEBENSWEISE/GUETESIEGEL/VEGANBLUME.HTML

VORTEILE EINES VEGETARISMUS-GÜTESIEGELS FÜR VEGANERINNEN

TIERE WÜRDEN SICH WÜNSCHEN, DASS MEHR LEUTE VEGAN LEBEN, DENN OVO-LACTO-VEGETARISMUS IST LEIDER AUCH IMMER FÜR DIE NUTZUNG VON TIEREN VERANTWORTLICH. IST EIN „NUR“ VEGETARISCHES GÜTESIEGEL DESHALB ZU VERURTEILEN?

Hier einige Gründe, die aus einer Tierrechtsperspektive auch für eine vegetarische Kennzeichnung sprechen:

ERLEICHTERT DAS ALLTÄGLICHE LEBEN

Einkauf und Essengehen werden einfacher.

VEGETARISMUSANTEIL WÄCHST DURCH AUSSONDERUNG

Label bietet Anreiz für lizenznehmende Firmen letzte nicht vegane/vegetarische Stoffe aus der Rezeptur auszusondern.

MÖGLICHKEIT FÜR MEDIALE THEMATISIERUNG

Presseaussendungen, KonsumentInnenchutz, Lebensmittelsicherheit, LeserInnenbriefe, BSE u.ä.

WERBEFLÄCHE

Werbung für ein veganes/vegetarisches Produkt ist auch Werbung für den Lebensstil.

AHA-EFFEKT

Alle KonsumentInnen, die ein Produkt kaufen oder in Restaurants essen gehen, sehen, dass etwas Vertrautes veg' ist und verlieren so ihre Veg'ismusscheu.

GRUPPENAUSFLÜGE

Bei Firmenausflügen mit Veg'Innen könnte Labelkennzeichnung den Ausschlag für die Wahl des Restaurants geben.

SICHERE KENNZEICHNUNG

Strenge Kontrolle und kompetente Beratung geben Sicherheit beim Einkauf.

QUALITÄTSMERKMAL

Veg'ismus ist nicht länger Makel, sondern wird durch Extrakennzeichnung zu einem Qualitätsmerkmal.

EINNAHMEQUELLE FÜR DIE LIZENZVERGEBENDEN

VEG'ORGANISATIONEN

Die Einnahmen können z.B. für die Produktion von Informationsmaterial genutzt werden.

INDUSTRIE

Die Wirtschaft nimmt die Veganismus-Bewegung wahr.

KONTAKTE ZUR INDUSTRIE

Entstehen durch Anfragen, Kontrollen o.ä. Diese können in weiterer Folge Ansatzpunkt für andere Aktivitäten sein, bzw. verändern die Meinung der Industrie über Veg'ismus.

KONTAKTE ZWISCHEN DEN EUROPÄISCHEN VEGETARIER-INNENORGANISATIONEN ENTSTEHEN

Eine globalisierte Welt verlangt nach globalisiertem Widerstand.

AUCH VEGETARISMUSKENNZEICHNUNG BRINGT VORTEILE FÜR VEGANERINNEN

Z.B. kein Fett in der Suppe, kein Schmalz in Backwaren, bei nicht zuordenbaren Produkten ist klar, ob sie vegan sind.

LINK_TIPP

INFORMATIONEN FÜR V-LABEL INTERESSIERTE FIRMEN:

WWW.VEGAN.AT/NEWSUNDINFO/FLUGBLAETTER/VLABEL_6_A4_BLAETTER.PDF

INFOS FÜR KONSUMENT/INNEN:

WWW.VEGAN.AT/NEWSUNDINFO/FLUGBLAETTER/VLABEL.PDF

V-LABEL
NEWS

BIOGENA – NÄHRSTOFFE BEI ARTHRITISCHEN BESCHWERDEN

Die Familie der garantiert veganen Produkte hat Nachwuchs bekommen und darauf haben viele gewartet: endlich ein rein veganes, orthomolekulares Gelenkspräparat, das als Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur Behandlung von arthritischen und rheumatischen Beschwerden eingesetzt werden kann. Neben dem V-Label trägt das Produkt auch das Gütesiegel des deutschen Lefo-Institutes. Dem Hersteller Biogena ist es hoch anzurechnen, dass fast alle Präparate in rein pflanzlichen Kapseln verkauft werden. Zudem stellt Biogena sich seiner sozialen Verantwortung und unterstützt ein Kinderdorf in Nepal, in dem Straßen- und Gefängniskinder unterstützt werden. Das Produkt ist mit 59,90 Euro für 120 Kapseln vergleichsweise preiswert.



BEZUGSQUELLE

Bei vielen ÄrztInnen, in ausgesuchten Partner-Apotheken (in Wien: Internationale Apotheke, Haydn-Apotheke, Papstapotheke) oder über bestellung@biogena.at

LINK_TIPP

WWW.BIOGENA.AT

V-LABEL
PRODUKTE

DIE BEREITS V-LABEL-LIZENSIERTE MARKEN

VEGAVITA FLEISCHERSATZPRODUKTE (MERKUR)
SEEBERGER SNACKS (BIOHANDEL)
PARAMONOW PRODUKTE (BIOHANDEL)
GREEN HEART „LIPTAUER“ AUFSTRICHE (ÜBERALL)
VEGUSTO PRODUKTE (VEGANVERSÄNDE)
BIOGENA (APOTHEKEN, WWW.BIOGENA.AT)

Agrarsubventionen in Österreich

EINE WISSENSCHAFTLICHE ARBEIT DER WU-WIEN AUS DEM JAHRE 2006 UNTERSUCHT DIE FRAGE, WIE VIEL PROZENT DER IN ÖSTERREICH AUSBEZALHTEN AGRARSUBVENTIONEN DIREKT ODER INDIREKT DIE TIERNUTZUNG FÖRDERN.

Die aktuellen Ergebnisse sind sehr brisant: im Jahr 2003 (statistische Daten werden immer erst mit einer Zeitverzögerung veröffentlicht) sind 61% aller Zahlungen mit Tierausbeutung verknüpft gewesen, dabei wurde auch die Futtermittelsubventionierung mit einberechnet. Im Gegensatz dazu fließen 11% der Gelder in die Produktion pflanzlicher Lebensmittel für den menschlichen Verzehr. 17% der Gelder konnten nicht zugeteilt werden, 11% fallen in die pflanzliche, 3% in die forstliche und 8% in die „sonstige“ Kategorie (Diese Gelder konnten zugeteilt werden, allerdings in andere Produktionsbereiche als tierlich, pflanzlich oder forstlich). Im Vergleich zum Gesamtproduktionsvolumen, oder noch krasser, im Vergleich zur empfohlenen Ernährungspyramide wirken diese Werte unverhältnismäßig.

Ist es ein Wunder, dass Tierprodukte so billig sind? Dass in Österreich und überhaupt in der EU durch Subventionierung zuviel produziert wird, ist kein Geheimnis mehr. Die Überproduktion – besonders tierlicher Produkte – schadet den Tieren, der Umwelt, den Staatshaushalten, der menschlichen Gesundheit und den Agrarmärkten in den so genannten Dritte-Welt Staaten, die dadurch ruiniert werden.

Besonders bemerkenswert an diesen Forschungsergebnissen sind auch die Tatsachen, dass mehr als die Hälfte des gesamten produzierten Getreides (59%) in Österreich an Tiere verfüttert wird (im Vergleich dazu werden 19% von Menschen verzehrt), und dass mehr als 75% des in Österreich an Kühe verfütterten Grünfutters von Intensivgrünland stammt (gedüngte, mehrmals im Jahr abgemähte Wiesen) und somit das Märchen der glücklichen Kuh auf der Weide ad absurdum geführt ist. Intensivgrünland wird nicht begrast, sondern dient nur als Quelle für Stallfutter.

Das Innovative und Neue an dieser Arbeit ist die Tatsache, dass Agrarsubventionen erstmals aus einer tierrechtlerischen Perspektive beleuchtet wurden. Bis jetzt wurden Subventionen entweder nach Herkunft (EU, Österreich, Bundesländer) oder nach Verwendungszweck aufgeteilt. Die mengenmäßig wichtigsten Verwendungsbereiche waren Strukturförderungen, Umweltmaßnahmen oder Marktintervention. An welche Art von Betrieben das Geld floss, war daraus nicht ersichtlich. Es gab zwar eine Einteilung in Betriebsklassen (Forst, Futterbaubetriebe o.ä.), diese war jedoch unzureichend, weil die meisten Betriebe verschiedene Standbeine haben. Erst jetzt wurden diese statistischen Mängel behoben, und auch erstmals die indirekte Subventionierung von Futtermitteln miteinbezogen.

PROBLEM AGRARSUBVENTIONEN

TIERSCHUTZ Die Vergabe der Agrarsubventionen ist in keiner Weise an Tierschutzstandards gebunden. Mit anderen Worten wird mit EU-Mitteln die dominierende Massen- und Intensivtierhaltung erhalten und gefördert.

UMWELT- UND NATURSCHUTZ Subventionen werden viel zuwenig für eine Landbewirtschaftung eingesetzt, die den Erhalt der Artenvielfalt, die Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit oder die Reinhaltung von Boden, Wasser, Luft und Lebensmitteln fördert.

DRITTE WELT Die Förderungen ermöglichen ein Preisdumping einer exportorientierten Landwirtschaft, das zur Gefährdung und Zerstörung der Lebens- und Ernährungsgrundlagen von KleinlandwirtInnen und ihren Familien führt.

BÄUERLICHE LANDWIRTSCHAFT Die Direktzahlungen benachteiligen jene, die Arbeitsplätze in der Landwirtschaft erhalten oder gar neue schaffen. Die kleinstrukturierte Landwirtschaft wird zerstört.

KEINE VERTEILUNGSTRANSPARENZ

In Österreich werden die Informationen, wer wieviel EU-Agrarförderungen kassiert, unter Verschluss gehalten. Das hat zur Folge, dass sich KonsumentInnen und SteuerzahlerInnen kein Bild davon machen können, welche Art der landwirtschaftlichen Produktion eigentlich mit ihrem Geld gefördert wird. Diese Situation ist unbefriedigend und sehr undemokratisch. Denn wie sollen sich die Bürger und Bürgerinnen eine Meinung darüber bilden, ob sie mit der Subventionspolitik einverstanden sind, wenn sie gar nicht direkt erkennen können, was mit ihrem Geld geschieht. Es ist anzunehmen, dass hier Agrokonzerninteressen dahinter stehen. Da die meisten Zahlungen an den Output gebunden sind, profitieren die Größten am meisten.

Aufbauend auf diesen Forschungsergebnissen fordert die Vegane Gesellschaft Österreich ein Subventionsverbot für sämtliche Tierprodukte.

Fragen an den Autor leiten wir gerne weiter: info@vegan.at

LINK_TIPP

WWW.VGT.AT/PUBLIKATIONEN/TEXTE/ARTIKEL/20061010AGRARSUBVENTIONEN.PHP

ABSTRACT:

WWW.VEGAN.AT/NEWSUNDINFO/STUDIEN/SUBVENTIONSSTUDIE_KURZZUSAMMENFASSUNG.HTML
DOWNLOAD DER GESAMTEN ARBEIT ALS PDF:
WWW.VEGAN.AT/NEWSUNDINFO/STUDIEN/SUBVENTIONSSTUDIE.PDF

ABB. I ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Pflanzliche Lebensmittel sollten die breite Basis der Ernährung bilden, Tierprodukte in den meisten Fällen reduziert werden. Weite Teile der Bevölkerung setzen diese Empfehlungen jedoch nicht um. Zu viele Tierprodukte werden verzehrt.

QUELLE
WWW.ERNAEHRUNG.DE

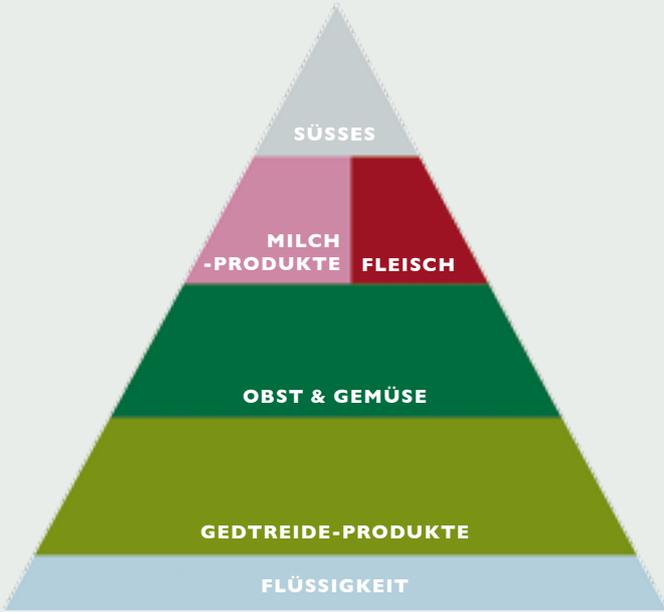


ABB. II AUFTEILUNG DER IN ÖSTERREICH IM JAHRE 2003 AUSBEZAHLTEN AGRARSUBVENTIONEN AUF KATEGORIEN
Ein Großteil der Subventionen fließt in Bereiche, die mit Tiernutzung verbunden sind. Diese Zahlungen sind 5,5-mal so hoch wie Förderungen rein pflanzlicher Lebensmittel.

QUELLE
GRÜNER BERICHT 2004

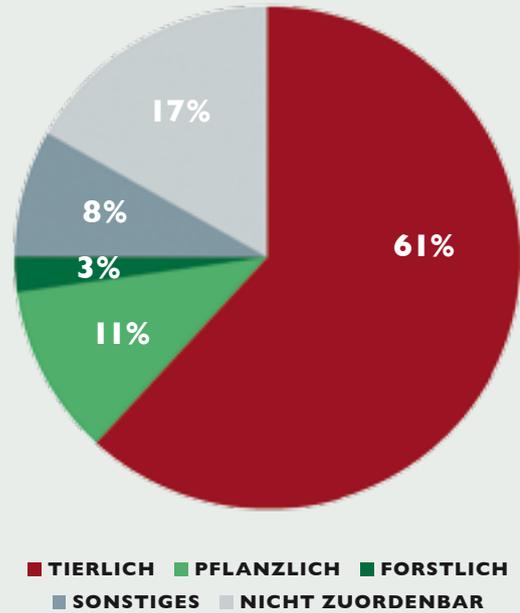
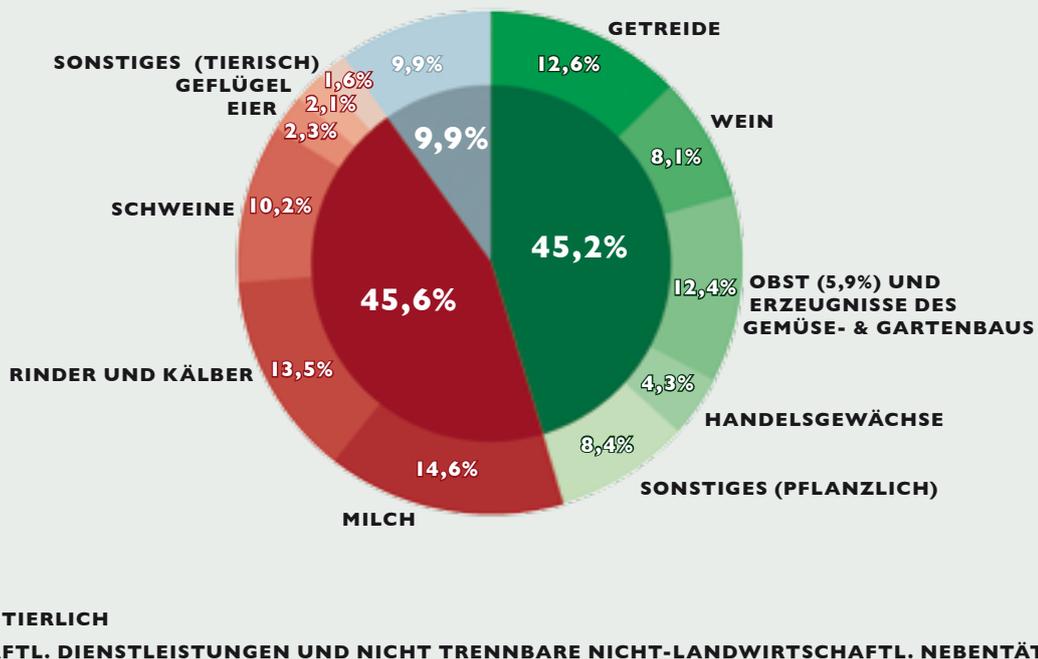


ABB. III AUFTEILUNG DES PRODUKTIONSWERTES DER LANDWIRTSCHAFT 2003

Anteil der einzelnen Produktionswerte in % (5,68 Mrd. Euro = 100%) Wertmäßig werden in Österreich in etwa gleich viel pflanzliche wie tierliche landwirtschaftliche Erzeugnisse hergestellt.

QUELLE
GRÜNER BERICHT 2004



UNO, FAO UND WORLD WATCH INSTITUTE BESTÄTIGEN

Tiernutzung hauptverantwortlich für Klimawandel!

LAUT EINER 400 SEITEN STARKEN STUDIE DER FAO (UNO-SUBORGANISATION FÜR LANDWIRTSCHAFT) IST DIE VIEHZUCHT WELTWEIT MIT 18% DER STÄRKSTE EMITTENT VON TREIBHAUSWIRKSAMEN GASEN.

Neben den vielen bekannten negativen Umwelteffekten der Viehzucht (Erosion, Regenwaldabholzung, saurer Regen, Wasserverschwendung, Trinkwasserbelastung mit Nitrat, Flächenverbrauch) rückt jetzt die Treibhauswirksamkeit von Viehzucht immer mehr in die öffentliche Diskussion. Leider ist sie noch immer viel zu wenig beachtet, da im Kyoto-Protokoll nur CO₂ berücksichtigt wird, und deshalb der politische Diskurs stärker treibhauswirksamere Gase (z.B. Methan) nicht genug thematisiert. Die Viehzucht erhöht die Gasemissionen in vielen Bereichen: erhöhter Transportaufwand, Regenwaldabholzung, Verdauungsgase, Gasentstehung durch die vermehrte Verwendung von Mineraldünger, Ausbringung von Gülle u.a. Das Wachstum der Viehzucht ist unnatürlich und immens. Inzwischen stellen Nutztiere 95% der gesamten Biomasse aller Wirbeltiere auf der Erde dar. **„KURZ GESAGT KÖNNTE DIE PAROLE LAUTEN: KEINE RINDER MEHR ESSEN, AUF MILCHPRODUKTE VERZICHTEN.“**
Ralf Conrad, geschäftsführender Direktor des Max-Planck-

Instituts für terrestrische Mikrobiologie zum Problem der Klimaerwärmung

„DIE VIEHZUCHT IST EINER DER WICHTIGSTEN BEITRAGSFAKTOREN ZUM HEUTE WELTWEIT ERNSTHAFTESTEN UMWELTPROBLEM. ES BESTEHT DRINGENDSTER HANDLUNGSBEDARF UM DIE SITUATION WIEDER ZU ENTSCHÄRFEN.“
Henning Steinfeld, FAO (Food and Agriculture Organization)

LINK_TIPP

ORIGINAL FAO-DOKUMENT:

WWW.FAO.ORG/NEWSROOM/EN/NEWS/2006/1000448/INDEX.HTML

REFERENZIERTER ARTIKEL ÜBER ANDERE TIERNUTZUNGSDEPENDENTE UMWELTPROBLEME:

WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/UMWELT/WIEVIEL_FLEISCH.HTML

VIEHZUCHT UND KLIMAWANDEL:

WWW.VEGETARISMUS.CH/KLIMASCHUTZ/

GAS	ANTEIL GESAMT-EMISSION	WIRKUNG
KOHLENDIOXID (CO ₂)	9%	Treibhausgas – trägt zur Erderwärmung bei
STICKOXIDE (NO _x)	65%	Wirkt 296-mal stärker als CO ₂ . Verursacher sauren Regens
METHAN (CH ₄)	37%	Wirkt 23-mal stärker als CO ₂
AMMONIAK (NH ₃)	64%	Wirkt indirekt auf Treibhauseffekt. Nitrat im Grundwasser

Pkw Luxusklasse

220-334*

Pkw Mittelklasse

145-200*

Kleinwagen

90-140*

Fahrrad

0,00

* Gramm CO₂ pro km
(Quelle: www.DE24.at/wirtschaft)

Mit Ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie unsere Lobbyarbeit für das umweltfreundlichste Verkehrsmittel FAHRRAD.

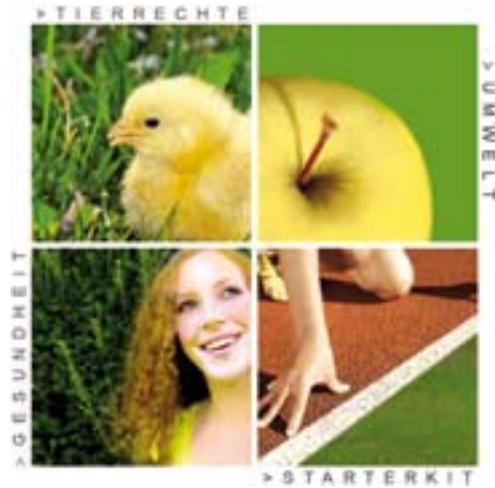
ARGUS – Die Radlobby
1040 Wien, Frankenberggasse 11
01/505 09 07, service@argus.or.at

www.argus.or.at

Mit dem Fahrrad mobil
ARGUS
DIE RADLOBBY

**VGÖ WEBSITE
NEUES OUTFIT ONLINE!**

Die Webpräsenz der Veganen Gesellschaft Österreich ist die meistbesuchte vegane Website in Österreich und eine der bekanntesten im ganzen deutschsprachigen Raum. Der Inhalt der Seite war immer schon sehr informativ und reichhaltig. Kaum eine andere Seite konnte so viel Information in den Bereichen Gesundheit, Tierrechtsphilosophie, Produkte, Restaurants, Infomaterial, sowie in vielen anderen bereitstellen. Aber erst seit kurzem entspricht auch die Qualität der Oberfläche der des Inhaltes. Die Seitennavigation und das Layout wurden modernsten attraktiven Standards angepasst. Es gibt wöchentliche Updates! Reinschauen zahlt sich aus!



LINK_TIPP WWW.VEGAN.AT

WAS GIBT ES AUF WWW.VEGAN.AT

- Eine aktuelle Liste vegetarisch/veganer Restaurants
- Gesundheitsinfos
- Tierrechtsphilosophie
- Buchbesprechungen
- Links
- Infomaterial
- Interviews
- Hintergrundtexte
- Newsletter zum Nachlesen
- Termine
- Veranstaltungsberichte
- Infos über die Gütesiegelsysteme
- Kontaktmöglichkeit
- Forum

**AKTIVITÄTEN
VERANSTALTUNGEN & VORTRÄGE DER VGÖ**

AktivistInnen und MitarbeiterInnen der Veganen Gesellschaft Österreich halten regelmäßig Vorträge zu verschiedenen Veganismus-relevanten Themen, wie z.B. Ernährung oder Tierrechte. Auch Filmvorführungen und vegane Buffets gehören zu unserem Repertoire. Aktuelle Terminankündigungen gibt es über den vegan.at-Newsletter. Wir helfen auch gerne bei der Vorbereitung von Vorträgen oder springen selber ein!

LINK_TIPP
ANMELDUNG ZUM NEWSLETTER:
WWW.VEGAN.AT/NEWSUNDINFO/MAILINGLIST/INDEX.PHP
BERICHTE VON VORTÄGEN GIBT'S IM INTERNET:
WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/TIERRECHTE.HTML#VERANSTALTUNGEN
KONTAKT INFO@VEGAN.AT

**VGÖ RADIOSENDUNG
VEGGIES IN DA HOUSE!**

Monat für Monat geht auf Radio Orange 94,0 die Sendung „Veggie House“ on air. „Veggie House“ ist das Lifestyle-Magazin zur vegetarischen/veganen Lebensweise. Die Musik ist ausschließlich von InterpretInnen, bei denen kein Fleisch mehr auf den Teller kommt. Für die SendungsmacherInnen, zwei ehrenamtliche vegan.at-Mitglieder, steht Veg'ismus mit allen seinen Facetten im Mittelpunkt. Jede Sendung hat ein Hauptthema und mehrere Rubriken. Zu den Rubriken gehören zum Beispiel immer „Der Veggie Witz des Monats“, „G'schmackig & G'sund: das Rezept des Monats“, „Tipps und Ankündigungen“. Jeden vierten Mittwoch im Monat von 10:00 bis 11:00, Radio Orange 94,0

LINK_TIPP
WEITERE INFOS UND SENDUNGSARCHIV:
WWW.VEGAN.AT/NAVI.RADIO.HTML



VGÖ-SHOPPING!

vegan.at

T-SHIRT VEGAN.AT
LADYSTYLE S,M,L
UNISEX S,M,L,XL
12,00 EURO



BUTTON VEGANBLUME
1,00 EURO

tierrechtsfilme.at

T-SHIRT TIERRECHTSFILME.AT
LADYSTYLE S,M,L
UNISEX S,M,L,XL
12,00 EURO

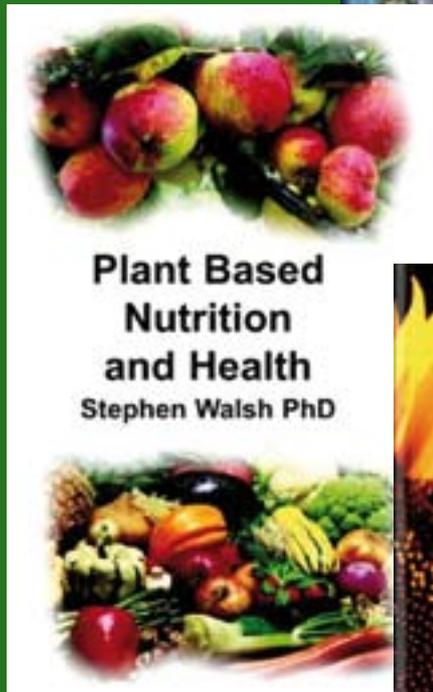


VEG 1
MULTIVITAMIN PRÄPARAT MIT B12
90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE
10,00 EURO

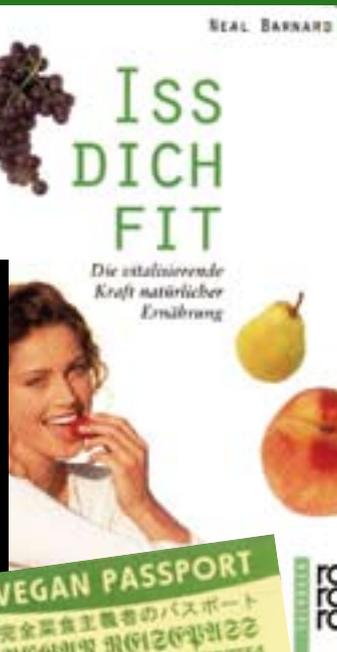
„PLANT BASED NUTRITION & HEALTH“
DR. STEPHEN WALSH
BUCHTIPP SIEHE SEITE 27
IN DIESEM HEFT!
HARDCOVER 15,00 EURO
TASCHENBUCH 12,00 EURO



„VEGETARISCHE HUNDE- & KATZENERNÄHRUNG“
JAMES PEDEN
EIN MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER VEGETARISCH ODER VEGAN ERNÄHREN WOLLEN!
15,00 EURO



„VEGANE ERNÄHRUNG“
DR. GILL LANGLEY
SEHR GUTE OBJEKTIVE
ERLÄUTERUNGEN ZUR VEGANEN
ERNÄHRUNG!
12,00 EURO



„ISS DICH FIT“
DR. NEAL BARNARD
DIE VEGANE WOHL-
FÜHLERNÄHRUNG
7,00 EURO



„VEGAN PASSPORT“
ZUR KULINARISCHEN
VERSTÄNDIGUNG IN
ALLEN SPRACHEN!
5,00 EURO

BESTELLMÖGLICHKEITEN per Mail an info@vegan.at, per Post an VGÖ, Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien oder per Telefon unter +43/1/929 14 988 (bitte mit Name, Telefonnummer und Adresse auf das Band sprechen)

RECHNUNG liegt der Bestellung bei.

VERSANDKOSTEN sind für Österreich günstiger (maximal 3,00 Euro) als für Resteuropa.

VEGAN.AT-AWARDS 2006

IMMER MEHR VEGANE PRODUKTE SIND IN DEN REGALEN ERHÄLTlich. ABER WELCHE SIND DIE BESTEN? VEGAN.AT VERGIBT NUN ENDLICH DIE VEGAN.AT-AWARDS FÜR DIE BESTEN PRODUKTE, DIE IN ÖSTERREICH IM JAHRE 2006 ERHÄLTlich WAREN.

Gewählt wird in drei Kategorien, und pro Person darf einmal abgestimmt werden. Alle EinsenderInnen dürfen pro Kategorie ein Produkt auswählen.

GEWINNE!

Als besonderes Goodie gibt es für drei gezogene TeilnehmerInnen Preise. Verlost werden drei Gratis-Artikel aus dem vegan.at-Shop!

BETREFF „WETTBEWERB“

Senden Sie einfach bis 31.07.2007 eine Mail mit Name, Adresse, Wohnort und den drei gewählten Produkten (eines pro Kategorie) an info@vegan.at.

Kein Internet? Kein Problem, schicken Sie eine Postkarte mit dem gleichen Inhalt an Vegane Gesellschaft Österreich, Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien!

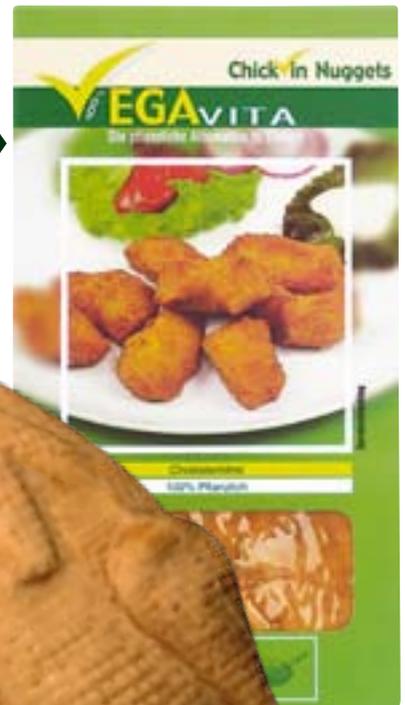


KATEGORIE „AUF'S BROT“

- BIO.K. TOMATE BASILIKIUM (SUPERMARKT)
- NATUR PUR AUFSTRICH GRÜNKERN (SPAR)
- ALNATURA APFEL ZWIEBEL SCHMALZ (DM)

KATEGORIE „VLEISCH“

- VEGAVITA CHICKVIN NUGGETS (MERKUR)
- FORMOSA HUHN (FORMOSA FOOD)
- HIEL WEIZEN STEAKS (BIOMÄRKTE)



NICHT IM VGÖ-SHOP ERHÄLTlich!



KATEGORIE „SUESSES“

- MANNERSCHNITTEN CLASSIC
- SOJA EIS MEGA BAR (SPAR)
- SONNENTOR BIO-GUTE-LAUNE-BÄREN VEGAN

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Lesen Sie ab Seite 17 über einige unserer letzten Aktivitäten und auf der rechten Seite über unser Sommerfest. Bei uns als idealistische Interessensvertretung fließt besonders viel Ihrer Unterstützung direkt in die Arbeit (nicht etwa in eine aufgeblähte Verwaltung), selbstverständlich legen wir jedes Jahr mit einem ausführlichen Bericht Rechenschaft ab. Werden auch Sie Mitglied!

STATUTEN UND LEITBILD AUF WWW.VEGAN.AT/KONTAKT/KONTAKT.HTML

JA, ICH WILL MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN!

MEINE VORTEILE ALS VGÖ MITGLIED



- 10% Rabatt im vegan.at-Shop
- Rabatte und Ermäßigungen in diversen Shops und Restaurants durch die vegan.at-Card
- Gratis Abo des vegan.at-Magazins
- Gratis E-Mail Newsletter
- Ich gebe der Veganen Gesellschaft als Vertretung von vegan Lebenden eine gewichtigere Stimme im politischen Diskurs
- Durch meinen Unterstützungsbeitrag helfe ich der VGÖ weiterhin über die vegane Ernährung aufzuklären und vielfältig für die vegane Lebensweise tätig zu sein: Pressearbeit, Produktkontrollen, Dialog mit Firmen, kompetente Gesundheitsinformation, Veranstaltungen, Vorträge, Sommerfeste, Website, Bibliothek, Archiv von Tierrechtstexten, Produktion einer Radiosendung, ...

I. MEINE DATEN

Name _____ Land _____
Adresse _____ PLZ _____ Ort _____
E-mail _____ Beruf _____
Telefon _____ Fax _____

II. MEINE MITGLIEDSCHAFT

- Ich will **VOLLMITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH** werden. Ich lebe auch vegan.
- Ich will **UNTERSTÜTZENDES MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT** werden, lebe aber nicht vegan.
- Ich will meine **MITGLIEDSCHAFT ERNEUERN**.
- Ich will die **ERMÄSSIGTE MITGLIEDSCHAFT A** (SchülerIn, einkommensschwach, StudentIn,..)
- Ich will die **ERMÄSSIGTE MITGLIEDSCHAFT B** (In meinem Haushalt lebt ein VGÖ Mitglied).

III. MEIN BEITRAG IM JAHR

- Vollmitglied (18,17 Euro) Unterstützendes Mitglied (18,17 Euro) Ermässigte Mitgliedschaft (10,90 Euro)
- Ich wohne nicht in Österreich. (Portozuschlag 3,00 Euro)

Ich möchte _____ Euro spenden

Gesamt _____ **Euro**

IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART

Bankeinzug
KontoinhaberIn _____ Unterschrift _____
Bank _____ BLZ _____ Kontonummer _____

- Überweisung innerhalb Österreichs: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000
- EU-Standardüberweisungen: P.S.K. 1010 Wien IBAN: AT236000000092133538 BIC: OPSKATWW

V. DIESE SEITE AUSSCHNEIDEN ODER KOPIEREN UND AN UNS SCHICKEN, EINFACH FAXEN ODER PER MAIL MITGLIED WERDEN

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien Tel: +43/1/929 14 988 Fax: +43/1/929 14 982 info@vegan.at www.vegan.at

GELUNGENE FESTE IN WIEN, GRAZ UND SALZBURG

VEGANMANIA 9

IM SOMMER 2006 GING ES AUF DEN SOMMERFESTEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WIEDER HEISS HER. WIR MACHTEN HEUER DREI MAL HALT, UM FÜR EINEN GANZEN TAG UNZÄHLIGE MENSCHEN MIT UNS DIE VEGANE LEBENSWEISE HOCHLEBEN ZU LASSEN. SEHR ERFOLGREICH GING ALSO DIE VEGANMANIA NUN ZUM 9. MAL ÜBER DIE BÜHNE.

Den Beginn machte diesmal Wien am Museumsplatz beim MQ auf der Mariahilferstraße. Bei warmem sonnigen Wetter und planmäßigem Ablauf kamen geschätzte 1.000 Menschen um mit uns ausgelassen zu feiern. Fast zwanzig Stände boten ein reiches Angebot an Informationen, Kulinarischem, T-Shirts, veganen Schuhen, tierversuchsfreier Kosmetik und einigem mehr. Gastronomisch wurden wir diesmal sogar von sechs Ständen versorgt. Das musikalische Programm war dichter denn je und die sechs Bands sorgten für Abwechslung und gute Stimmung. Herausragend war wieder das Abschlusskonzert der bekannten deutschen Tierrechtsband AJ-Gang. Im Licht der untergehenden Wiener Sonne gab es einen schönen Abschluss für das begeisterte Publikum.

Mit neun Ständen bildete die Veganmania 9 in Graz einen eigenen Bereich auf dem Umweltfest. Der vegane Dönerspieß, den „Formosa Food“ auf jedem Fest aufbaute, sorgte auch hier für Begeisterung unter den hungrigen Gästen. Die vegane Idee ist wieder gut am Umweltfest angekommen.

Salzburg, der Abschluss der Veganmania 9, knüpfte direkt an die tolle Stimmung der beiden vorhergehenden Feste an. Hier war der Andrang in der Innenstadt enorm. Auch sehr viele TouristInnen nutzten begeistert das tolle kulinarische Angebot. Neben den vier Essensständen gab es diesmal eine Fotoausstellung von RespekTiere und Infostände sowie ein eigenes Kinderzelt. Vegetarismus und Veganismus werden weltweit immer beliebter und das konnten wir auch in Salzburg einen Tag lang feiern und kundtun.

Die VGÖ bedankt sich herzlich bei allen, die mitgeholfen haben diese erfolgreichen und tollen Feste zu veranstalten. Wir sehen uns wieder bei der Veganmania 10!

lon

LINK_TIPP

WWW.RESPEKTIERE.AT

GROSSE BILDERGALERIE:

WWW.VGT.AT/FILME/FOTOS/EVENTS

[/VEGANMANIA9/INDEX.PHP](http://WWW.VGT.AT/FILME/FOTOS/EVENTS/VEGANMANIA9/INDEX.PHP)



UMWELTFEST,



**FOTO
AUSSTELLUNG,**



**ABEND & ROT
BUNTES TREIBEN**



Kuhmilch?! Nein, danke!



VEGGIE KIDS



IM LOLLIGO KINDERCAFÉ

JEDEN DIENSTAG VON 15:00 BIS 18:00

FISCHERSTIEGE 4 – 8

1010 WIEN

LINK_TIPP

VEGGIEKIDS.SUPERSUPRA.NET

Wir haben eigene Mammis!

ALS OB SCHLICHTES VEGANSEIN AN SICH NICHT SCHON GENUG WÄRE, ÜBERTRIFFT EINE VEGANE SCHWANGERSCHAFT NUN WIRKLICH DIE VORSTELLUNGSKRAFT SO MANCHER OMNIVORINEN. SELBST VIELE ÄRZTINNEN ODER ERNÄHRUNGSBERATERINNEN RATEN GANZ ENTSCHEIDEN VON EINER DERARTIG „MANGELHAFTEN“ ERNÄHRUNGSFORM AB, UNTER DER SOWOHL KIND ALS AUCH MUTTER – JA FAST ZWANGSLÄUFIG – SCHADEN NEHMEN WÜRDEN, HEISST ES.

WAS IST WAHR – WAS IST FALSCH? VEGAN.AT HAT FÜNF MÜTTER ZUM INTERVIEW GEBETEN, DIE SELBST VEGAN LEBEN UND DIE SELBST VEGANE KINDER GROSSZIEHEN. DIESE FRAUEN ERZÄHLEN AUS DER PRAXIS.

WER ODER WAS HAT EUCH DABEI UNTERSTÜTZT, AUCH WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT AN EURER DOCH GERADE IN DIESER ZEIT VIELFACHER KRITIK AUSGESETZTEN ERNÄHRUNGSFORM FESTZUHALTEN? WIE REAGIERTEN BETREUENDE ÄRZTINNEN, ALS SIE ERFUHREN, DASS IHR EUCH REIN PFLANZLICH ERNÄHRT?

KATHI Einerseits haben Sven (mein Freund) und ich uns gegenseitig unterstützt und darin bekräftigt, dass wir das Richtige tun. Andererseits haben wir viele vegane Freunde und Freundinnen. Die vegane Tochter von guten Bekannten kam während meiner Schwangerschaft gesund zur Welt.

HABT IHR JEMALS MIT DEM GEDANKEN GESPIELT IN DER SCHWANGERSCHAFT TIERLICHE PRODUKTE ZU KONSUMIEREN BZW. HABT IHR AN EURER (VEGANEN) ERNÄHRUNGSFORM GEZWEIFELT? WIE SEID IHR MIT DEN NEGATIVEN PROPHEZEIUNGEN UMGEGANGEN? MUSSTET IHR EUCH HÄUFIG RECHTFERTIGEN?

IRENE Nein! Ich halte die vegane Lebensweise nicht nur für die ethisch beste, sondern auch für die gesündeste! Zu Gute gekommen ist mir sicherlich auch, dass ich zuvor regelmäßig (aus Interesse, nicht aus Sorge!) zu Gesundenuntersuchungen gegangen bin und dabei stets optimale Werte hatte. Als langjährige VeganerIn ist man es meist gewohnt, sich rechtfertigen zu müssen. Ich möchte schon betonen, dass ich heilfroh und dankbar bin, dass Amelie so ein besonders gesundes und gut entwickeltes Kind ist – denn wäre es anders, würde die ganze Welt meine vegane Lebensweise dafür verantwortlich machen! Während andere Eltern in so einer Situation von der Gesellschaft bedauert werden, der gegebene Fall als schicksalhaft empfunden und hingenommen werden würde – ich wäre die Rabenmutter schlechthin und hätte sie persönlich verursacht. Ich muss schon zugeben, dass das schon ein enormer Druck war. Auf der anderen Seite habe ich unglaublich viel Wohlwollen und Solidarität unter meinen Freunden und innerhalb meiner Familie erhalten, das hat mir in dieser Situation wirklich sehr gut getan.

KATHI, 22 JAHRE SEIT 4 JAHREN VEGAN. PSYCHOLOGIESTUDENTIN

TOCHTER KIARA, 20 MONATE SEIT ENTSTEHUNG VEGAN, TRAGEKIND, FAMILIENBETTSCHLÄFERIN, LANGZEITSTILLKIND

Meinen Frauenarzt schien die Mitteilung, dass ich vegan bin nicht besonders zu interessieren, er meinte bloß, dass ich unter „diesen Umständen“ vielleicht doch Vitamine schlucken soll. Auch Ärzte und Ärztinnen, mit denen ich während eines Krankenhausaufenthaltes Kontakt hatte, ignorierten mein Vegan-Sein weitgehend.

KARIN Ich habe einige Bücher gelesen (z.B. „Vegane Ernährung“, „Vivavegan für Mutter und Kind“) die mich positiv bestärkt haben. Meine Frauenärztin hat mich darauf hingewiesen, dass ich eventuell mit meiner Kalziumversorgung Probleme bekommen könnte, wenn ich in die Wechseljahre komme. Ich habe ihre Bedenken entkräftet, indem ich ihr pflanzlichen Lebensmitteln aufgezählt habe, die kalziumreich sind. Außerdem sind meine Blutwerte immer sehr gut.

IRENE Ich habe mir bereits seit vielen Jahren angewöhnt, nur zu Ärzten zu gehen, die mit Veganismus vertraut sind. Meine Gynäkologin, mein Kinderarzt und meine Hebamme waren zum Glück frei von Vorurteilen und konnten mich dadurch auch gut beraten, ohne mich dabei zu verunsichern.

SUSANNE Mein Umfeld ist weitgehend vegan. Das hat es leichter gemacht mich nicht von gängigen Vorurteilen verunsichern zu lassen. Von ärztlicher Seite hatte ich keine Unterstützung, abgeraten wurde mir aber auch nicht. Es ist wohl so, dass die meisten Ärzte und Ärztinnen schlicht keine Ahnung von oder Erfahrung mit veganer Ernährung haben.

ROMANA Ich hatte in regelmäßigen Abständen Angst, dass ich mein Baby nicht ausreichend versorge, da hat mich mein (nicht vegan lebender) Freund sehr unterstützt und auf den Boden geholt. Rechtfertigen musste ich mich kaum, auch negative Prophezeiungen gab es nicht.

KARIN Ich habe eigentlich nie an der veganen Lebensweise für mich/uns und die Kinder gezweifelt. Wirklich rechtfertigen musste ich mich eigentlich auch nie, weil ich relativ viel über vegane Ernährung gelesen habe, und die „Kritiker“ sich eigentlich nie mit irgendeiner Form von Ernährung näher auseinander gesetzt haben. Ich konnte also immer so überzeugend argumentieren, dass ich Bedenken und Kritik entkräften konnte.

HABT IHR IRGENDWELCHE ZUSATZPRÄPARATE GENOMMEN, WENN JA WELCHE BZW. WARUM?

KATHI Ich hab öfter mal diesen Hipp-Schwangerenvitaminsaft getrunken. Unabhängig vom Vegan-Sein, einfach deshalb, weil ich mir nicht vorstellen konnte, wie ich's hinkriegen soll einen derartigen Mehrbedarf an Vitaminen zu decken, ohne auffallend mehr Kalorien zu mir zu nehmen. Würde ich aber wahrscheinlich nicht mehr machen, wenn ich noch mal schwanger werde. In der Hinsicht hat sich mein Vertrauen in meinen eigenen Körper einfach weiterentwickelt. Und in der letzten Zeit hab ich dann Spirulina (zwecks Eisenversorgung) gegessen. ▶▶

SUSANNE, 29 JAHRE SEIT 4 JAHREN VEGAN, BIOLOGIN, DERZEIT IN KARENZ

TOCHTER JOLANDA, 16 MONATE SEIT ENTSTEHUNG VEGAN, LANGZEITSTILLKIND, TRAGEKIND, FAMILIENBETTSCHLÄFERIN

ROMANA Ab und zu Kräuterblutsaft fürs Eisen, dann noch Multivitaminbären für Kinder.

IRENE Nein. Zusatzpräparate habe ich keine genommen.

SUSANNE Ausschließlich B12. Ansonsten gar nichts. Ich halte von Nahrungsergänzungsmitteln nichts, ich denke sogar, dass sie langfristig mehr schaden als nützen. Und ich denke, dass eine gesunde vegane Ernährung uns mit allem versorgt, was wir brauchen.

KARIN Während der (vegetarischen) Schwangerschaft bei Samuel hatte ich (wie die meisten Schwangeren) sehr mangelhafte Eisenwerte und musste haufenweise Präparate nehmen. Während der veganen Schwangerschaft bei Noah hatte ich das überhaupt nicht. Die Eisenwerte waren die ganze Schwangerschaft sehr gut. (Magnesium musste ich aber wegen vorzeitiger Wehen nehmen.) Bei der Schwangerschaft mit Talia waren die Eisenwerte wieder recht gut, nur ganz am Ende etwas niedriger. Da habe ich dann ein veganes Multivitamin- und Mineralpräparat (aus dem Reformhaus) genommen.

in der westlichen Welt nur sehr kurz gestillt wir, d.h. die Blutung bei Frauen viel schneller und im Laufe des Lebens häufiger einsetzt als von Natur aus vorgesehen. Ich stille nun seit ca. 16 Monaten, habe nie supplementiert und meine Eisenwerte sind optimal.

IRENE Meine Eisenwerte sind im Laufe der Schwangerschaft gesunken, was aber bei praktisch allen Schwangeren der Fall ist. Da sie sich aber immer noch im „normalen Rahmen“ bewegt haben, war kein Grund zur Sorge gegeben. Da ich für mein Leben gerne alles was grün ist esse, und das sehr häufig mit Zitronensaft mariniert ist, habe ich mich – was Eisen betrifft – recht sicher gefühlt.

HABT IHR ALLE EURE KINDER GESTILLT BZW. WIE HAT SICH EUER KIND WÄHREND DER ERSTEN ZEIT, IN DER ES AUSSCHLIESSLICH GESTILLT WURDE ENTWICKELT?

KATHI Ja, ich hab Kiara von Anfang an voll gestillt und stille sie noch. Mittlerweile trinkt sie untertags nur sporadisch und in der Nacht, beziehungsweise zum Einschlafen noch öfters. Kiara ist ganz „normal“, also der Normwachstumskurve nach, gewachsen und war auch nie krank. Die erste kleine Erkältung hatte sie erst vor kurzem.

SUSANNE Jolanda wurde 7 Monate voll gestillt und trinkt immer noch recht viel. Sie hat sich von Anfang an sehr gut entwickelt und daran hat sich bis heute nichts geändert.

IRENE Ich habe meine Tochter 6 ½ Monate voll gestillt. Sie hat sich allerbestens entwickelt, der Kinderarzt war stets außerordentlich zufrieden mit uns.

KARIN Alle unsere Kinder wurden/werden gestillt. Die Entwicklung war sehr gut. Unsere Kinder hatten generell eher höhere Geburtsgewichte (Samuel 3440g, Noah 4007g, Talia 3830g) und waren auch nach der Geburt schon relativ „reif“ (d.h. sie konnten z.B. schon relativ kurze Zeit danach ihren Kopf selber halten). Heute sind Samuel und Talia mindestens gleich groß wie Gleichaltrige, Noah sogar ca. 10 cm größer.



KARIN, 28 JAHRE VEGAN SEIT 7 JAHREN, DAVOR 5 JAHRE VEGETARISCH DERZEIT KARENZ
CHRIS, 30 JAHRE VEGAN SEIT 7 JAHREN, DAVOR 4 JAHRE VEGETARISCH, BILDHAUER & KÜNSTLER
SOHN SAMUEL, 9 JAHRE VEGAN SEIT 7 JAHREN (DAVOR VEGETARISCH)
SOHN NOAH, 4 JAHRE SEIT ENTSTEHUNG VEGAN
TOCHTER TALIA, 7 MONATE SEIT ENTSTEHUNG VEGAN

EINE AUSREICHENDE EISENVERSORGUNG IST JA IMMER WIEDER EIN HAUPTTHEMA WENN ES UM VEGANISMUS GEHT – IN DER SCHWANGERSCHAFT ERST RECHT, WIE SEID IHR DAMIT UMGEGANGEN?

KATHI Ich hab mir überlegt, wo überall Eisen drin ist und mich bemüht davon möglichst viel zu essen (also Hirse, grünes Blattgemüse, rote Rüben, etc.). Außerdem haben wir einen Gusseisenwok, von dem ich mir auch immer ein paar „Krümel“ Eisen erhofft hab.

SUSANNE Wie schon gesagt, ich habe mich mit dem Thema Eisen wirklich auseinandergesetzt. Ich weiß jetzt, dass ein niedrigerer Eisenspiegel gegen Ende der Schwangerschaft gut und richtig ist (Schutz vor Infektionen), und eine prophylaktische Einnahme, wie von den meisten ÄrztInnen verordnet, sogar nachteilig. Natürlich habe ich Hirse, Brokkoli, rote Rüben und ähnliches gegessen, aber eben nicht künstlich eingegriffen. Weiters habe ich auch versucht herauszufinden, wieso Eisen überhaupt so eine Schwachstelle beim „zivilisierten“ Menschen ist. Es liegt u.a. daran, dass

ROMANA Cajetan wird noch immer gestillt, die ersten 6 Monate wurde er voll gestillt. Ich hatte und habe sehr viel Milch und hatte nie Probleme mit dem Stillen. Ich möchte ihn noch mindestens bis zum 2. Geburtstag stillen um sicher zu sein, dass er ausreichend versorgt wird, da er kein besonders guter Esser ist. Er ist für sein Alter normal groß, allerdings sehr leicht. Ich nehme aber an, dass das nicht an der Ernährung liegt, sondern an der Veranlagung.

ROMANA, 26 JAHRE VEGAN, SEIT KINDHEIT VEGETARISCH. TEILZEIT DIPLOMANDIN & ARCHITEKTURBÜROMITARBEITERIN, VOLLZEIT MAMA
SOHN CAJETAN, 18 MONATE BEINAHE VEGAN (BIS AUF NICHT VERMEIDBARE KOLLISIONEN MIT SÜSSIGKEITEN VON ANDEREN KINDERN ODER EINEM BISSEN VON PAPAS KUCHEN), STILLKIND, WINDELFREI-KIND, FAMILIENBETTSCHLÄFER UND TRAGEKIND

HABT IHR WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND/ODER VOLLSTILLZEIT IRGENDWELCHE MANGELERSCHEINUNGEN ENTWICKELT?

SUSANNE / ROMANA Nein.

KATHI In der Schwangerschaft hatte ich einen leichten Eisenmangel, im Zuge der Stillzeit hat sich das wieder normalisiert und auch ansonsten hatte ich keine Mangelerscheinungen.

KARIN Bei meiner letzten Gesundenuntersuchung (kurz nach der Geburt von Talia) waren meine B12-Werte eher niedrig (obwohl ich generell B12 zusetze). Das habe ich mittlerweile aber mit den VEG1-Tabletten wieder stabilisieren können.

IRENE Nein, ich habe mich außerordentlich wohl und gesund gefühlt – eine Blutuntersuchung ein Jahr nach der Entbindung hat auch belegt, dass ich rundum gesund und bestens versorgt war und bin.



IRENE, 35 JAHRE DERZEIT IN KARENZ, VEGAN SEIT ÜBER 10 JAHREN
TOCHTER AMELIE, 2 JAHRE SEIT ENSTEHUNG VEGAN, LANGZEITSTILLKIND, TRAGEKIND, FAMILIENBETTSCHLÄFERIN

HAT DER/DIE KINDERARZT/-ÄRZTIN AN EUREM KIND IRGENDWEINE UNTERVERSORGUNG FESTGESTELLT?

KARIN Unsere Kinderärztin steht einer veganen Lebensweise sehr positiv gegenüber. Sie konnte bei allen drei Kindern keine Unterversorgung feststellen und erwähnt öfters, dass sie selten so gute Blutwerte sieht. Sie betont auch immer wieder, dass die Lebensenergie und Lebensfreude, die sie ausstrahlen, bemerkenswert ist.

KATHI / IRENE Nein, alles bestens!

ROMANA Nein. Er hat mich aber wegen der geringen Gewichtszunahme ab ca. einem halben Jahr befragt, und war mit meiner Erklärung zufrieden (Veranlagung und ausgesprochen aktives Kind).



SUSANNE Nein – ganz im Gegenteil. Unser Kinderarzt hat sich vor kurzem die Werte angeschaut und dann gemeint: „Na, da kann man nur gratulieren“.

WAS WÜRDET IHR EINER VEGANEN SCHWANGEREN RATEN? HABT IHR IRGENDWELCHE GEHEIMTIPPS?

ROMANA Kräuterblutsaft, schmeckt aber sehr nach Eisen. Hirse, rote Rüben, Petersilie, und für die Stillzeit Malzcafe mit viel Sojamilchschaum (B12), sowie ebenfalls Himbeersirup, Fenchel-Anis-Kümmel-Tee und auch alkoholfreies Bier (Malz) für eine gute Milchproduktion.

KATHI Sie sollte so gut wie möglich in sich „hineinhören“ und das tun, was ihr selbst gut tut. Ich glaube schwangere Frauen tun auf diesem Weg sowieso das Richtige. Was die Ernährung angeht, finde ich es schwierig global irgendwelche Ratschläge zu erteilen, da es sehr darauf ankommt, wie sich die jeweilige Frau vor ihrer Schwangerschaft ernährt hat. Wenn sie sowieso immer darauf geachtet hat, möglichst hochwertige (das heißt viel Gemüse und Getreide, möglichst bio, etc.) Nahrung zu sich zu nehmen, erübrigen sich irgendwelche Tipps meiner Meinung nach. Ich hatte oft Probleme damit, genug zu essen (weil ich teilweise wenig Appetit hatte, bzw. mich schnell satt gefühlt hab); da hilft's bestimmt möglichst oft am Tag zu essen.

IRENE Ich würde ihr raten, mit veganen Eltern in Kontakt zu treten, nur zu kompetenten Ärzten zu gehen und sich gut zu informieren. Naja und dann braucht man noch eine dicke Haut, aber die gibt es leider nicht auf Bestellung.

KARIN Selbst über vegane Ernährung lesen. Viele Ärzte haben sich nie mit dem Thema auseinandergesetzt. Eine/n veganfreundliche/n Kinderarzt/ärztin suchen – erspart viel Stress!

SUSANNE Da denk ich ähnlich wie Kathi. Es ist sicher das Wichtigste auf seinen Körper zu hören. „Was brauch ich – was tut mir gut?“. Wenn man nahrungsmäßig nicht total verjunkt ist (d.h. es gewöhnt ist sich von Cola und Pommes zu ernähren) funktioniert das, denk ich, ganz gut. An sich wird ja z.B. Hefe für Schwangere empfohlen. Vor allem am Beginn der Schwangerschaft konnte ich Hefe aber nicht einmal riechen. Da wusste ich, dass mein Körper das jetzt sicher nicht braucht.

WÜRDET IHR ES WIEDER GENAUSO MACHEN/WÜRDET IHR IRGENDWAS ANDERS MACHEN?

ROMANA Ich würde es genauso wieder machen, und wäre diesmal noch entspannter.

KATHI Im Prinzip ja. Allerdings würde ich mehr auf mein eigenes Gefühl vertrauen und mich durch gut gemeinte Ratschläge von anderen weniger aus der Ruhe bringen lassen.

KARIN Ja, selbstverständlich.

SUSANNE Ich würde es genauso wieder machen und was die Gelassenheit angeht, da unterschreib ich bei Romana.

IRENE Ich würde nach heutigem Stand der Dinge alles ganz genau so wieder machen.

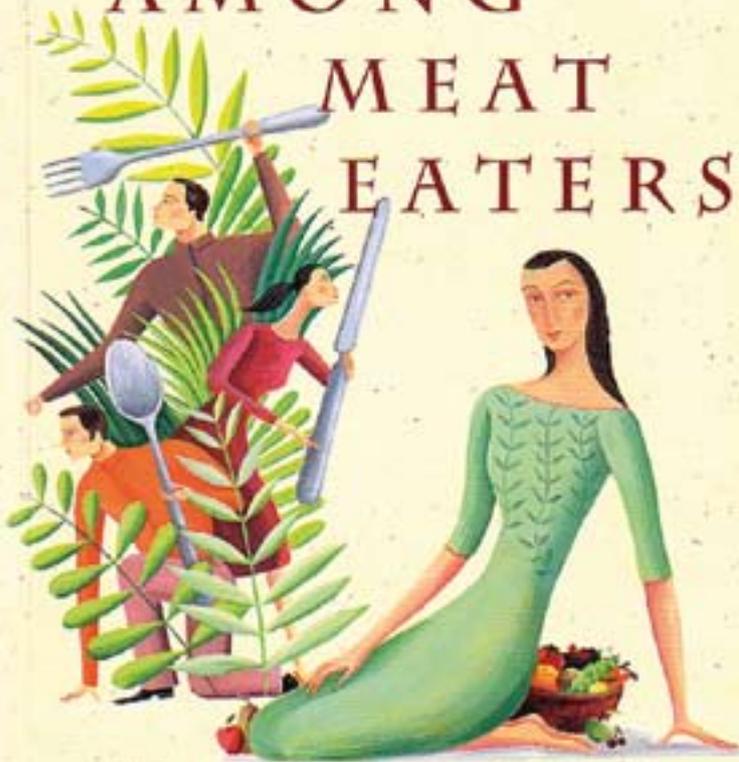
LINK_TIPP

UNGECÜRZTES INTERVIEW: WWW.VEGAN.AT

SPIELGRUPPE: VEGGIEKIDS.SUPERSUPRA.NET

The Vegetarian's Survival Handbook

LIVING AMONG MEAT EATERS



CAROL J. ADAMS

Author of *The Sexual Politics of Meat*



CAROL J. ADAMS

THE VEGETARIAN'S SURVIVAL HANDBOOK LIVING AMONG MEAT EATERS

Das Standardwerk für alle VegetarierInnen und VeganerInnen von der Autorin der feministisch-vegetarischen Theorie „Zum Verzehr bestimmt“ wird Mitte 2007 in einer deutschen Übersetzung im Guthmann-Peterson Verlag erscheinen. Das Buch rechnet nicht mit dem/der typischen FleischesserIn ab, es zeigt Umgangsformen und Lösungsvorschläge gegenüber OmnivorInnen. Carol J. Adams schlägt vor, FleischesserInnen als verblendete VegetarierInnen zu sehen und schafft so Wege aus der Verteidigungsposition zu einem selbstbewussten und selbstverständlichen Umgang mit Vegetarismus in jeder Lebenslage. Sie verwendet Vegetarismus durchwegs synonym für Veganismus, und ihre saloppe Art mit Vorurteilen abzurechnen, lädt zum Schmunzeln ein. Neben umfassenden Tipps für Beruf, Partnerschaft, Familie und Kinder bietet der Anhang Rezepte und andere praktische Materialien. Das vegetarische Überlebenshandbuch: der Inhalt hält was der Untertitel verspricht.

msc

BEZUGSQUELLE

WWW.GUTHMANN-PETERSON.AT

WWW.AMAZON.DE

LESEPROBE

Nonvegetarians achieve a delicate stasis in their deflection of awareness. And so they remain blocked, and resolve to stay blocked. ...Until they encounter a vegetarian. Then their delicate stasis is threatened.

VEGETARIANS PROMPT AWARENESS IN MEAT EATERS

IT IS MOSTLY UNWELCOME

Eating meat is generally experienced as a relationship between an individual and his or her food choices. Vegetarians know – and remind others – that there is a third, hidden dimension; namely, everything that is involved in meat production: consumption by the animals of food resources, antibiotics, etc.; environmental issues; the animals' experience and death; the people who have to work in slaughterhouses; health issues; and so on. Our presence often reminds meat eaters that something is hidden and it is not just the hidden dimension of meat production. Something is hidden within them – their awareness.

The problem of meat eating quickly becomes a problem with meat eaters. One of the major dramas of meat eating in our time is one's individual responsibility for animals' deaths, for the existence of factory farms, and for animals' suffering. Meat cannot exist without these. But meat eaters like to think they are doing what vegans are doing – eating humanely and healthily – without actually doing what vegans are doing – not eating meat or dairy. They can only believe, however, that they are eating humanely and healthily as long as there is no vegetarian around. A vegetarian in the midst of meat eaters implicitly announces, “What you claim is not what you're doing.” We remind them of the hole in their conscience. Deeper than our need to eat meat is our belief in our own humanity and kindness. But the conscience is saying that there is a conflict between these two desires – to “do good”/be humane and to eat meat.

Vegetarians become reminders of what meat eaters have failed to do. Meat eaters' unresolved issues with their own meat eating encumbers their relationships. Meat eaters are not necessarily aware that this is what is happening. The world is structured to help them forget. There is a collective hole, too. Because of the collective hole, meat eating is not perceived as one of two choices: meat eating or vegetarianism. Since it is not seen as one of two choices, meat eaters rarely have to define themselves as meat eaters or acknowledge that they make a choice in their diet. The result is that the meat eating is unmarked. A meat eater usually does not see himself or herself as a meat eater until a vegetarian makes an appearance.

A vegetarian, simply by being a vegetarian, makes others aware of food choices. When you, a “vegetarian,” appear, they suddenly become meat eaters. The moment they get their identity as “meat eater,” it is threatened, by your vegetarianism. Take away that identity, take away their food, and what would they have? Yet you show that it can be done. This is the power of vegetarianism: something taken for granted just the way it is becomes marked, a choice.

It is our vegetarianism that is seen separating us from them, not their meat eating. We are experienced as creating



Plant Based Nutrition and Health

Stephen Walsh PhD



DR. STEPHEN WALSH

PLANT BASED NUTRITION & HEALTH

„Plant Based Nutrition and Health“ ist das Standardwerk der veganen Ernährungswissenschaft. Das 2003 erschienene wissenschaftliche Buch ist absolut seriös und am aktuellsten Stand der Ernährungsmedizin, so wurde es im englischsprachigen Raum über 5.000-mal an universitäre Einrichtungen verkauft. Auch das sehr umfangreiche Quellenverzeichnis zeugt von der enormen Fundiertheit. Das Werk fasst die neuesten Forschungsergebnisse in den Themenbereichen Gewichtsreduktion, B12 inklusive Homocystein, Cholesterin, Omega-3-Fettsäuren, Lebenserwartung, Vitaminsupplemente, Zivilisationskrankheiten und Osteoporose zusammen und verpackt sie in spannend zu lesende Debatten. Extra-Goodie: Alle verwendeten Erkenntnisse wurden nicht durch Tierversuche generiert.

Fazit: Das Nachschlagwerk schlechthin, plakativ und fundiert, aber bis jetzt nur in Englisch erhältlich. Ein Buch, das in jedem Bücherregal vertreten sein sollte!

fb

BEZUGSQUELLE

VGÖ SHOP – SEITE 18

a dualism. Where once there were simply people who went out to eat, now there are different types of people who are going out to eat – vegetarians and meat eaters.

Anything that labels us and separates us into opposing groups reinforces a them/us approach, and drives a wedge into the interaction. Where there was unity in eating, there are now two sides, meat eater and vegetarian. You are seen as the cause of this and of the awareness, too. You have created the schism. Difference creates anxiety.

It may feel as though we have created this sense of divisiveness and difference. We haven't. We have caused it to come to consciousness.

BENJAMIN ZEPHANIAH

presents



truth
or
dairy

BENJAMIN ZEPHANIAH PRESENTS

TRUTH OR DAIRY

„Truth or Dairy“ ist ein sehr interessanter und unterhaltsamer Kurzfilm über die vegane Lebensweise. Der englische Film ist zwar schon etwas älter, trotzdem auf seine Weise genial. Der Künstler Benjamin Zephaniah, der durch den Film führt, deckt schonungslos alle anti-vegane Vorurteile auf humorvolle Art und Weise auf, begegnet ihnen mit Überzeichnung und stichhaltigen Argumenten und entlarvt sie somit. Der Film erklärt die vegane Lebensweise für die, die noch nicht viel darüber gehört haben, gibt aber gleichzeitig einen interessanten tieferen Einblick in die Vielfalt des Veganismus für alle die schon einen Grundstock an Wissen haben. Umwelt, Gesundheit, Alltag, sportliche Leistungsfähigkeit und vieles mehr wird in gedanklichen Unterteilungen unterhaltsam angeschnitten.

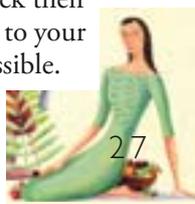
Fazit: Sehr empfehlenswert zur Unterhaltung oder Vorführung vor Bekannten, da nicht konfrontativ, sondern rein positiv.

fb

BEZUGSQUELLE

WWW.VEGANSOCIETY.COM/CATALOG/DEFAULT.PHP

It does not matter what you believe about your vegetarian or low-fat diet. It does not matter what the motivation is that brought you to this diet. The dualism between meat eater and vegetarian exists separately from you as an individual. You are on one side of the dualism and the meat eater is on the other. You set off a chain of reactions because you remind the meat eater that there is a choice. In announcing that you are a vegetarian, you are saying, “I'm not blocked in this area anymore.” And de facto you are saying, “You still are.” Besides all the energy they are using to block their own vegetarianism, they are expected to be receptive to your unblocked vegetarianism. For many, this feels impossible.



Restaurantrtipps

SHIVHO

DAS SHIVHO (EHEMALS GREENWAY) IN DER SPITALGASSE I SETZT IM GEGENSATZ ZUM SAMOLIS AUF SLOW FOOD, DAS ABER DURCH DIE SELBSTBEDIENUNG AUCH FÜR KURZE MITTAGSPAUSEN GEEIGNET IST.

Keine Sorge für alle, die das Lokal schon kennen und lieben; die BesitzerInnen, eine sehr nette Familie mit Wurzeln in Polen, sind geblieben. Mit der Neubenennung hat sich der Anteil an Lebensmitteln aus biologischem Anbau auf 95% erhöht, die altbekannten indischen Spezialitäten stehen immer noch auf dem Speiseplan. Eine familiäre Atmosphäre, helle Farben und runde Tische zaubern eine Stimmung zum Wohlfühlen, in der man kurz den Alltagsstress vergessen kann. Die moderaten Preise laden zum Menü ein, das aus Suppe und Hauptspeise besteht. Manche Suppen, die exotisch anmuten, weil sich bei genauem Hinsehen z.B. Kokosraspel darin finden, schmecken trotzdem auf vertraute Weise hervorragend. Das Shivho hat ein Repertoire von 20 Hauptspeisen, jeden Tag werden drei davon zur Auswahl angeboten. Die Anschlagtafel vor dem Lokal informiert über tagesaktuelle Angebote. Alle Hauptspeisen werden mit gartenfrischem Salat garniert, beim Dressing kann man zwischen Essig-Öl oder Joghurt (nicht vegan) wählen. Die allermeisten Speisen sind mit einer Blume gekennzeichnet, da sie vegan sind. Selbstredend ist die Familie sehr veganfreundlich eingestellt. Als Dessert gibt es einen Vollkornapfelkuchen, der immer ziemlich schnell ausverkauft ist, oder Energiekugeln. Zusätzlich kann man Bio-Fairtrade Kaffee oder eine heiße Schokolade genießen. Leider hat das Shivho nur wochentags zu Mittag geöffnet. Die gute Anbindung mit den Straßenbahnlinien 5, 33, 44, 43 und die Nähe zum Campus der Universität Wien machen das Lokal zu einem weiteren Highlight der vegetarischen Restaurantszene.

msc

SHIVHO, SPITALGASSE 1B, 1090 WIEN

TEL: +43/1/929 31 95

MO – FR, 11:30 BIS 16:00



Slow Food

aus zwei Welten ...



VIELE KENNEN UND SCHÄTZEN DIE VORZÜGE DER HIERZULANDE VERTRETENEN AMERIKANISCHEN FASTFOOD-KETTEN: SCHNELLES, LECKERES ESSEN, GROSSZÜGIGE ÖFFNUNGSZEITEN, EINFACH DURCHSCHAUBARE SPEISEKARTEN UND NICHT ZULETZT EIN RECHT GUTES PREIS-/LEISTUNGSVERHÄLTNIS.

Doch es gibt einige Gründe warum viele VeganerInnen und VegetarierInnen auf Besuche in den oben erwähnten Verköstigungsanstalten gerne verzichten: prekäre Beschäftigungsverhältnisse, Lohndumping, Umweltzerstörung und nicht zuletzt Folter und Mord an unzähligen nichtmenschlichen Tieren sind die Realität hinter „Happy Meal“ & Co. Seit einem halben Jahr gibt es eine echte Alternative: hinter dem unscheinbaren Eingang des SamOlis in der Schwarzspanierstraße versuchen zwei sympathische VegetarierInnen im Revier der großen Platzhirsche zu wildern. Sammy und Olivia – so die Namen der beiden fleißigen BesitzerInnen – bieten die erste vegetarische Fastfood-Alternative in Wien an. Genauer betrachtet stimmt das mit dem ersten vegetarischen Fastfood nicht so ganz, denn vor vielen Jahren gab es schon einmal einen Versuch biologisch-vegetarisches Fastfood in Wien zu etablieren. Das BioK beim Rathaus musste jedoch mangels Umsatz wieder schließen. Anstatt einer weltweit gleichen Corporate Identity wird man im SamOlis von einem trashigen StartUp-Ambiente

empfangen. Für die ganz Eiligen gibt es Take Away direkt an der Theke, für die GenießerInnen stehen immerhin acht Sitzplätze zur Verfügung. Einzig der fehlende NichtraucherInnenbereich weckt Sehnsüchte an die großen – rauchfreien – Ketten.

Die Burger, Sandwiches, Toasts und Salate werden aus frischen Zutaten – überwiegend aus kontrolliert biologischem Anbau – zubereitet. Das Angebot ist jetzt schon vielfältig, doch die Speisekarte wird stetig erweitert. Hungerige Gäste können aus vier Burgern, fünf Sandwiches, Vegi-Nuggets, Wurst-Käse-Toast, Schnitzelsemmel, vier Salatvariationen und Muffins wählen. Dabei sind die allermeisten Speisen vegan. Die einzigen nicht-veganen Zutaten in SamOlis' Küche sind die Gemüselaiabchen und Käse aus Bio-Kuhmilch. Letzterer kann aber gegen einen Aufpreis von stolzen 50 Cent gegen veganen Käse getauscht werden, der dem echten geschmacklich um nichts nachsteht. Für großteils biologisch veganes Fastfood sind die Preise günstig: um 6,50 Euro ist ein Menü aus Burger, Pommes plus Getränk nur unwesentlich teurer als bei der Echtfleisch-Konkurrenz. Somit sollten sich auch studiengebührengelagte StudentInnen im SamOlis wohlfühlen. Uns haben besonders der vegane Wurst-Käse-Toast, der Classic- und der Tempeh-Burger geschmeckt, die wir hiermit besonders empfehlen möchten. We are lovin' it!
ev



SAMOLIS
ERSTES VEGETARISCHES FAST FOOD LOKAL IN WIEN
SCHWARZSPANIERSTRASSE 22, 1090 WIEN
TEL./FAX.: +43/1/276 46 61
INFO@SAMOLIS.AT
MO – FR, 09:00 BIS 19:30

LINK_TIPP
WWW.SAMOLIS.AT

RESTAURANTLISTE
LINK_TIPP
WWW.VEGAN.AT/VEGANELEBENSWEISE/RESTAURANTS/RESTAURANTS.PHP

!Michi*Geburtsstg!
 * *
 ZUM ESSEN *
 EINLADEN!!
 * *

TIERRECHTS
 ORANGE 94.0
RADIO
 FREITAG 11:00 - 11:30

ORANGE 94.0
VEGGIE
 10 - 11 a.m. EACH 4th WEDNESDAY
 IN THE
HOUSE



Restaurant-
 Liste besorgen
 VGT: 01/929 1498
 ✓



ZUTATEN

50 DAG „LAMMFLEISCH“
 VON FORMOSA FOOD,
 (ZIRKUSGASSE 41/3
 1020 WIEN)

1 GROSSE ZWIEBEL
 1 BUND SUPPENGRÜN
 1 ZITRONE
 1 ORANGE
 6 - 7 ZERDRÜCKTE
 WACHOLDERBEEREN
 1/2 LORBEERBLATT
 2 GEWÜRZNELKEN
 1/2 PACKERL SOJACUISINE
 1 TASSE GEMÜSESUPPE
 1 STÜCK LAUCH
 1/8 L ROTWEIN
 1 EL PREISELBEERKOMPOTT
 1 PACKUNG RÄUCHERTOFU
 SALZ, PFEFFER

SEMMELKNÖDEL:
 300 G SEMMELBRÖCKERL
 150 G MARGARINE
 1 BUND PETERSILIE
 MUSKATNUSS
 8 DAG GRIFFIGES MEHL
 1/2 L SOJAMILCH
 SALZ

VGT
 www.vgt.at

VEGGIE LOKAL FÜHRER WIEN

VEGGIE LOKAL FÜHRER WIEN

**SELBST AKTIV
 GEGEN TIER-
 AUSBEUTUNG
 WERDEN!**

**Mein
 Fleisch
 gehört mir!**

Falls Ihr trotzdem Fleisch essen wollt,
 beißt Euch doch in den eigenen Arsch!

75 Aufhänger oder A1 Poster für 15,- DM (Druckzeit) bei Worschel für
 Tierrechte e.V. • Rosenmüller Str. 4a • 20172 Aachen • Tel. (0241) 15 72 14

**DEMO! GEGEN
 PELZ BEI KLEIDER
 BAUER!!**

Jeden Freitag
 13⁰⁰ - 19⁰⁰
 Jeden Sonntag
 10⁰⁰ - 18⁰⁰
 MARIAHILFERSTR. 111

Andere Städte
 www.vgt.at
MITHELFEN!

**PELZ IST
 SCHMERZ!**

**WILD IN RAHMSAUCE
MIT ROTKRAUT & SEMMELKNÖDEL**

WILD: Zwiebel schneiden, in geschmacksneutralem Öl anrösten. Suppengrün (Petersilwurzel, Karotte, Sellerie, Lauch) ebenfalls klein schneiden und mitrösten. Die Wacholderbeeren etwas andrücken, zusammen mit Zitronen- und Orangenzeste von jeweils einer halben Frucht, Gewürznelken, 1/2 Lorbeerblatt dazugeben, mit etwas glattem Mehl stauben und weiterrösten, bis sich alles halbweich anfühlt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 Tasse Gemüsesuppe, der Sojajucisine und dem Rotwein ablöschen und im Rohr weichdünsten. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken entfernen, Preiselbeeren und den Saft von einer halben Zitrone und Orange dazugeben und das Ganze durch die flotte Lotte drehen, damit eine nicht zu dicke sämige Sauce entsteht. Eventuell noch mit Sojajucisine und Rotwein abschmecken. Das gesalzene Lammfleisch in Öl anbraten und in der fertigen Sauce noch ca. 10 Minuten garziehen lassen. Räuchertofu in dünne Scheiben schneiden und knusprig anbraten. Fleisch aus der Sauce nehmen und extra mit dem Räuchertofu anrichten.

SEMMELKNÖDEL: Semmelbröckerl in eine Schüssel geben, die geschmolzene Margarine und die erhitze Sojamilch darübergießen, salzen, Muskatnuss darüberreiben, geschnittene Petersilie und Mehl daruntermischen.

Mit nassen Händen Knödel formen und im Dampfeinsatz garen (nicht im Wasser kochen!). Der Knödelteig sollte nicht zu fest sein, da er ja unter Dampf gegart wird. Die Mehlmenge richtet sich auch danach.

ROTKRAUT (tiefgekühlt ohne Schweineschmalz o.ä.) von z.B. Ja!Natürlich.

OMI BEKOCHEN!



www.tierrechtsline.at

Positiv-Liste
Tierversuchsfreie
Kosmetik
bestellen!
VGT: 01/929 14 98



EVU TALKS 2007 27.04.-01.05.07, WIEN
VEGETARISCHE ANTWORT AUF DAS WELTHUNGERPROBLEM
LINK_TIPP
EUROVEG.EU/LANG/DE/EVENTS/EVUTALKS/2007.PHP



HAUPTSACHE VIEL
Fleisch ist g'sund.



Zwei Dinge sind unendlich:
Das Universum und die
Menschliche Dummheit.
Aber beim Universum bin
ich mir nicht ganz sicher.

Albert Einstein

Es wird die Zeit kommen,
da das Töten von Tieren
genauso geahndet wird,
wie das Töten von Menschen.

Leonardo da Vinci