

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**JOD
FUNKTION
QUELLEN**

**WIRTSCHAFT
WHAT'S WRONG
WITH AMA?**

**ALLTAG
VEGANE KINDER
FOLGE 2**

**TIPPS
RESTAURANTS,
BÜCHER, DVDS,
KÄSEALTERNATIVEN
UND EVENTS**

COVERSTORY

KLIMAWANDEL

URSACHEN, FOLGEN UND EINE LÖSUNG





GLOBAL 2000 - Protestaktion gegen AKW Temelin, Juni 2001/Wien

FÜR UMWELTSCHUTZ IST ES NIE ZU SPÄT...

GLOBAL 2000 - Umwelt braucht Schutz

Informieren, engagieren, unterstützen: www.global2000.at

FRIENDS OF THE EARTH AUSTRIA
DIE ÖSTERREICHISCHE UMWELTSCHUTZORGANISATION



INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW Stephen Walsh
Ernährungsexperte, Buchautor, Veganer 4

WISSEN AB SEITE 6

UMWELT Klimawandel und Viehzucht:
Klimaexperte Martin Schlätzer beleuchtet
die Zusammenhänge zwischen Konsum
von Tierprodukten und Erderwärmung. 6

FOTO: RENÉ HUEMER, WWW.RENEHUEMER.COM

UMWELT Greenpeace vs. Lederfabrik 10
ERNÄHRUNG Mineralstoff Jod 12
ERNÄHRUNG Nährwerttabelle 15
ERNÄHRUNG Versicherungsbonus für VegetarierInnen 15
ERNÄHRUNG Brustkrebs und Prostatakrebs 15
WIRTSCHAFT News rund um das V-Label 16
WIRTSCHAFT News rund um die Veganblume 17
WIRTSCHAFT What's wrong with AMA? 18

VGÖ AB SEITE 20

AKTIVITÄTEN Veranstaltungen, EVU-Talks u.v.m. 20
AKTIVITÄTEN Vegane Sommerfeste 22
AKTIVITÄTEN Kampagne „Vegan ist normal“ 24
INTERAKTIV Vegan.at-Awards „Alles Käse“ 26
VGÖ-SHOP Bücher, T-Shirts u.v.m. 28
UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Mitglied werden! 29

LEBEN AB SEITE 30

ALLTAG Vegane Kinder (Folge 2) 30
LITERATUR & FILM Rezensionen 34
KULINARIK Restaurantkritiken 36

SAMMELSURIMUM 38

IMPRESSUM 40

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Es freut mich außerordentlich, Ihnen die zweite neue Ausgabe des „vegan.at“-Magazins präsentieren zu dürfen. Das fast durchwegs positive Feedback vieler LeserInnen und SympathisantInnen hat uns darin bestärkt, die Herausgabe wie geplant fortzusetzen. Wir werden alles tun, um mit „vegan.at“ die österreichische Medienlandschaft auch in Zukunft im 6-Monatsintervall zu bereichern. Für Mitglieder wird das Magazin weiterhin frei Haus geliefert.

MIT STOLZ KÖNNEN WIR VERKÜNDEN, DASS DIESE AUSGABE DICKER IST UND – AUFGRUND DER NACHFRAGE – SICH DIE AUFLAGE VERDOPPELT HAT!

INNERHALB DES LETZEN JAHRES IST DER KLIMAWANDEL ZU EINEM MEDIAL SEHR PRÄSENTEN THEMA GEWORDEN. Das war angesichts der ökologischen Dringlichkeit schon lange überfällig. Leider wird dem Thema Viehzucht dabei nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt. **DIE VIEHZUCHT IST LAUT FAO MIT EINEM ANTEIL VON 18% EINER DER GRÖSSTEN EMITTENTEN VON ANTHROPOGENEN TREIBHAUSGASEN WELTWEIT UND DAMIT GRÖßER ALS DER GESAMTE TRANSPORTSEKTOR.** Aufgrund einer sehr starken Fokussierung auf CO₂ und das Politikum des Kyoto-Protokolls beginnen die Massenmedien erst jetzt und sehr schleichend die Viehzucht als Klimakiller zu präsentieren. Neben unseren Pressemeldungen wollen wir mit unserem Leitartikel einen weiteren Beitrag zur Verbreitung dieser Information leisten. Unser Leitartikel soll auch Nicht-KlimatologInnen als fundierte Ressource dienen, um z.B. LeserInnenbriefe an Mainstream-Medien schreiben zu können und damit die öffentliche Kritik am Fleischkonsum weiter voranzutreiben.

Weitere Hauptthemen dieser Ausgabe sind die skandalösen AMA-Werbungen, Jod, die „Vegan ist normal“-Kampagne, Berichte über unsere Aktivitäten, ein Greenpeace-Gastkommentar zur Verschmutzung der Raab, ein Interview mit dem Ernährungsexperten Stephen Walsh und die 2. Folge unserer Reportage über vegane Kinder.

Darüber hinaus gibt es Informatives wie Buchtipps, Restaurantkritiken, Produktinfos, Tätigkeitsberichte, den Produktwettbewerb und vieles mehr!

HELFEN SIE MIT, DIE ZUKUNFT DES „VEGAN.AT“-MAGAZINS ZU SICHERN! BESTELLEN SIE EIN ABO ODER WERDEN SIE MITGLIED. LESERINNENBRIEFE ODER KRITIK BITTE AN INFO@VEGAN.AT

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr



Mag. Felix Hnat



FLEISCH OHNE TIERHALTUNG

Mit Infos und weiterführenden Links zu „Pflanzenfleisch“, „pflanzlicher Milch“ und „Alternativen zu Eiprodukten“ sowie Infos über „kultiviertes Fleisch“, der möglichen Zukunftstechnologie zur Erzeugung von echtem Fleisch ohne Tierhaltung.



FOTO © STEPHEN WALSH

IM EXKLUSIVINTERVIEW DER ENGLISCHE WISSENSCHAFTLER DR. STEPHEN WALSH ÜBER SEINE BEWEGGRÜNDE, VEGAN ZU LEBEN UND AUCH SEINEN BERUFLICHEN FOKUS AUF VEGANISMUS ZU LEGEN

STEPHEN WALSH

SEHR GEEHRTER DR. WALSH, SIE GELTEN ALS DER EXPERTE WELTWEIT, WAS VEGANE ERNÄHRUNG UND VITAMIN B₁₂ BETRIFFT. WAS IST IHR WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND UND WIE EIGNETEN SIE SICH IHR WISSEN AN?

Ich habe jahrelang Vorlesungen über mathematische Modellierung, Optimierung und Datenanalyse am Imperial College in London gehalten. Mein Wissen entstand aus der Anwendung dieser Methoden bei der Auswertung ernährungswissenschaftlicher Daten und der Diskussion meiner Ergebnisse mit anerkannten ErnährungswissenschaftlerInnen. So konnte ich meine Ideen prüfen und weiterentwickeln.

SIE SIND AUCH IN DER VEGANEN BEWEGUNG AKTIV. WAS WAREN/SIND IHRE AUFGABEN UND FUNKTIONEN IN DEN GRUPPEN, IN DENEN SIE AKTIV WAREN/SIND?

Ich bin nun schon seit sechs Jahren Ratsmitglied der Vegan Society und dort im Moment als Schatzmeister und Sprecher für Gesundheit und Ernährung tätig. Außerdem bin ich wissenschaftlicher Koordinator der International Vegetarian Union.

WAS WAREN DIE GRÜNDE FÜR SIE, IM TIERRECHTS- UND VEGANISMBEREICH AKTIV ZU WERDEN? WAS WAR FÜR SIE AUSSCHLAGGEBEND?

Als ich 1987 eine Dokumentation über BSE gesehen habe, und hörte, dass Kühe mit den Überresten anderer Tiere gefüttert wurden, dachte ich erstmals über Tierausbeutung nach. Mit meinem Umstieg auf vegane Ernährung im Jahre 1993 begann ich, mich auch in der veganen Bewegung zu engagieren.

DIE ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN VIEHZUCHT UND KLIMAWANDEL SIND NACH HEUTIGEM WISSENSSTAND NICHT MEHR VOM TISCH ZU WISCHEN. ABGESEHEN VON DEN ETHISCHEN ARGUMENTEN (TIERRECHTE): WÜRDE DAS WISSEN UM DIESE ZUSAMMENHÄNGE FÜR SIE AUSREICHEN UM AUF EINE VEGANE ERNÄHRUNG UMZUSTEIGEN?

Eine weltweite Umstellung auf fast vegane Ernährung ist wahrscheinlich zur Lösung vieler Umweltprobleme notwendig, insbesondere in Bezug auf nachhaltige Wasser- und Landnutzung. Trotzdem denke ich nicht, dass die Umweltargumente ausreichen würden, um mich zu einem Umstieg zu bewegen. Die ethischen Argumente sind für mich der ausschlaggebende Grund für eine 100%ig vegane Lebensweise.

WARUM SIND SIE SO BESONDERS AN GESUNDER ERNÄHRUNG UND VITAMIN B₁₂ INTERESSIERT?

Ich habe erschreckend viele Menschen getroffen, die Probleme mit einem Vitamin-B₁₂-Mangel hatten, darunter eine Mutter, deren Kind deshalb im Koma lag. Ich erkannte, dass unter VeganerInnen teilweise große Unwissenheit sowie eine starke Ablehnung von Ratschlägen von Nicht-VeganerInnen vorherrscht. So beschloss ich, verlässliche und wissenschaftliche Erkenntnisse und Quellen zusammenzutragen.

SIE SIND DER AUTOR DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN STANDARDWERKES „PLANT BASED NUTRITION AND HEALTH“. WAS WAR IHRE IDEE DAHINTER UND WAS IST HAUPTAUSSAGE DES BUCHES?

Die Idee war, meine Forschungsergebnisse auch der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, um zu ermöglichen, dass meine Gedankengänge und Schlussfolgerungen nachvollzogen oder sogar kritisch hinterfragt werden können. Die Hauptaussage ist, dass eine vegane Ernährung exzellent zu einer ausgezeichneten Gesundheit beitragen kann, vorausgesetzt die Entscheidungen, wie diese Ernährung aussieht, werden richtig getroffen.

IST DAS BUCH GUT ANGEKOMMEN? WIE OFT WURDE ES VERKAUFT? AN WEN?

Das Buch wurde über 5000-mal verkauft und gerade neu aufgelegt. Die meisten Exemplare gingen wohl an VegetarierInnen und VeganerInnen, aber das Buch hat sich auch für andere als hilfreich erwiesen und wurde sogar für Lehre und Forschung im universitären Bereich eingesetzt.

EINE VEGANE LEBENSWEISE BEINHÄLTET EINE REIHE VON VORTEILEN GEGENÜBER OMNIVORER ERNÄHRUNG. WELCHE SIND DAS?

Eine hohe Zufuhr von Ballaststoffen sowie eine niedrigere Zufuhr von gesättigten Fettsäuren und Cholesterin sind dauerhafte Vorteile, die u.a. zu einer 20%igen Senkung der Blutcholesterinwerte führen können. Studien zeigen, dass VeganerInnen im Durchschnitt um fünf bis sechs Kilo leichter sind als OmnivorInnen. VeganerInnen haben normalerweise eine hohe Zufuhr an wichtigen Nährstoffen wie Beta-Carotin, Vitamin C und Folsäure.

WAS SIND DIE NACHTEILE?

Durch das Ablegen alter Ernährungsmuster und das Erlernen neuer Ernährungsprinzipien ist es möglich, den maximalen Nutzen aus der Ernährung zu ziehen. Vegane Ernährung kann aber auch zu unerwünscht niedriger Versorgung mit Vitamin B₁₂, Selen, Jod, Kalzium und Vitamin D führen (wenn die falschen Entscheidungen getroffen werden).

WARUM IST VITAMIN B₁₂ SO EIN WICHTIGES THEMA FÜR VEGANERINNEN?

Sehr niedrige Vitamin-B₁₂-Konzentrationen im Blut können



Plant Based Nutrition and Health

Stephen Walsh PhD



ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen haben, die sogar bis zum Tod führen. Der Schaden muss sich nicht auf das betroffene Individuum beschränken, sondern kann auch sehr negative Publicity nach sich ziehen. Gemäßigt niedrige Vitamin-B₁₂-Werte können den Homocysteinspiegel erhöhen, was wiederum ein Risikofaktor für viele ernste Krankheiten ist. Solch niedrige Vitamin-B₁₂-Spiegel sind üblich bei VeganerInnen, wenn sie Vitamin B₁₂ nicht supplementieren oder keine angereicherten Produkte konsumieren. Das erklärt auch die enttäuschenden Ergebnisse mancher Studien, bei denen VeganerInnen mit anderen Gruppen verglichen wurden. De facto hat die vegane Vergleichsgruppe nur bei der Untersuchung der Siebenten-Tags-AdventistInnen am besten abgeschnitten, hier hatten die VeganerInnen unüblich hohe Vitamin-B₁₂-Werte.

GIBT ES ANDERE NÄHRSTOFFE, DIE FÜR DEUTSCHE ODER ÖSTERREICHISCHE VEGANERINNEN WICHTIG SIND?

Jod, wenn das Salz nicht jodiert ist. Vitamin D, Kalzium und Selen sollte auch Aufmerksamkeit gewidmet werden.

SIE SIND DER ERFINDER VON VEG 1, HANDELT ES SICH DABEI UM EIN SINNVOLLES NAHRUNGSERGÄNZUNGSPRÄPARAT?

Das Supplement erleichtert es VeganerInnen eine ausreichende Zufuhr an Nährstoffen sicherzustellen, die allein durch abwechslungsreiche und aufmerksame vegane Ernährung nicht so leicht zu erreichen ist. Abgesehen von diesen Vorteilen schafft es Bewusstsein, was diese Nährstoffe betrifft – sogar unter Leuten, die sonst kritisch gegenüber Supplementen eingestellt sind – und stellt einen Standard für andere Nahrungsergänzungsprodukte für das vegane Zielpublikum dar.

WAS WÜRDEN SIE LEUTEN ANTWORTEN, DIE MEINEN: „JA, VITAMIN B₁₂ IST EIN PROBLEM, ABER DIE ANDEREN NÄHRSTOFFE SIND NICHT NOTWENDIG.“

Regelmäßige Sonneneinstrahlung im Sommer und ein Urlaub im Süden im Winter können die Vitamin-D-Zufuhr decken. Der regelmäßige Konsum von Paranüssen macht zusätzliches Selen unnötig. Die richtige Menge und Sorte Algen kann extra Jod überflüssig machen, allerdings kann zu viel Jod auch ein Problem darstellen und der Gehalt von Jod in Algen schwankt sehr stark. Es stimmt, es gibt alternative Quellen für die anderen Nährstoffe, aber ein Mehr an Bewusstsein, Wille und Beschäftigung mit Ernährung ist notwendig. In der alltäglichen Praxis bietet VEG 1 eine bequeme Lösung für diese Problematik, die den meisten KonsumentInnen zusagt.

WER IST GESÜNDER? DER/DIE TYPISCHE VEGANERIN, DER/DIE TYPISCHE VEGETARIERIN ODER DER/DIE TYPISCHE FLEISCHKONSUMENTIN?

In den Studien der US-Siebenten-Tags-AdventistInnen schnitten VeganerInnen am besten ab, obwohl omnivore AdventistInnen ein besseres Ergebnis zeigten als durchschnittliche US-OmnivorInnen. In einer deutschen Studie schnitten VeganerInnen am schlechtesten ab. Im Durchschnitt dieser beiden und zwei britischer Studien hatten VegetarierInnen die Nase vorn, gefolgt von VeganerInnen und moderaten FleischesserInnen – abgeschlagen als letztes die restliche Bevölkerung. Wie auch immer, das Wichtigste ist nicht was in der Vergangenheit passiert ist, sondern dass wir die richtigen Entscheidungen für die Zukunft treffen.

KÖNNEN SIE EINIGE PRAKTISCHE RICHTLINIEN FÜR DEN ALLTAG FÜR EINE GESUNDE VEGANE ERNÄHRUNG GEBEN?

Essen Sie eine große Auswahl an wenig verarbeiteten Lebensmitteln, inklusive vieler verschiedener bunter Obst- und Gemüsesorten: Orangen, Beeren, Marillen, Kirschen, Nektarinen, Tomaten, grünes Blattgemüse, Karotten, Brokkoli, rote Rüben, Süßkartoffeln ... – die Liste ist endlos.

Essen Sie regelmäßig kleine Mengen an Nüssen und Ölen – vorzugsweise solche, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind, wie Mandeln, Macadamia-, Cashew- und Haselnüsse, Oliven- und Rapsöl – und inkludieren Sie eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren (z.B. einen Teelöffel Leinöl oder zwei Esslöffel Leinsamen pro Tag).

Stellen Sie eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂, Jod, Selen, Vitamin D und Kalzium sicher, mit den Mitteln die Sie als am besten geeignet empfinden.

DR. WALSH, VIELEN DANK FÜR DIESE INFORMATION.

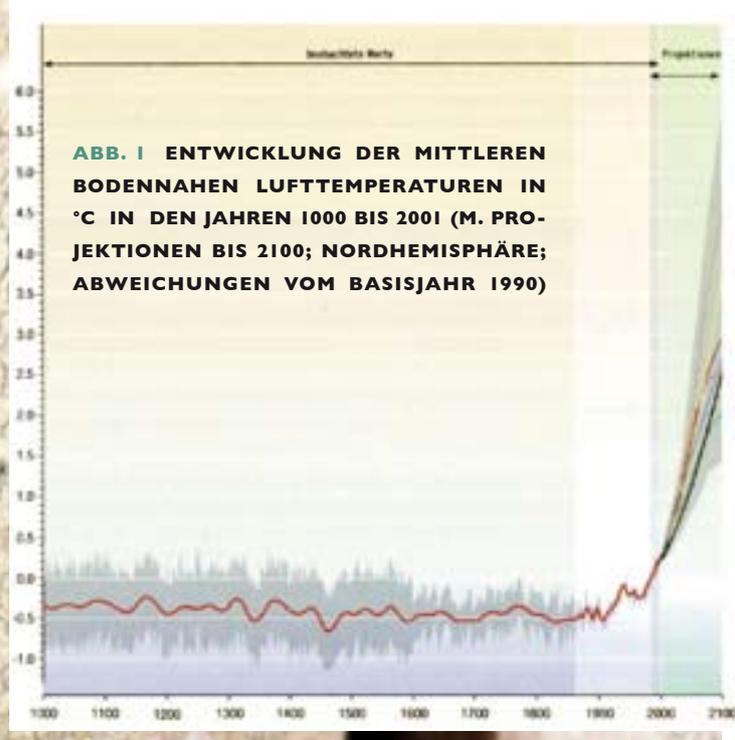
BEZUGSQUELLEN

- > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT
- > WWW.VEGANVERSAND.AT
- > „PLANT BASED NUTRITION AND HEALTH“ UND VEG 1 IM VGÖ-SHOP – SEITE 28

LINK_TIPP

- > WWW.VEGANSOCIETY.COM
- > WWW.IVU.ORG
- > WWW.VEGAN.AT/VEG1





TITELSTORY

KLIMAWANDEL TIERISCH GUT?

ALS TEIL EINES GROSSDIMENSIONALEN SYSTEMS NUTZT DER MENSCH DESSEN RESSOURCEN WIE NAHRUNGSMITTEL UND WASSER UND ERZEUGT EINEN GEWISSEN DRUCK AUF UNSEREN PLANETEN BZW. UNSERE ÖKOSYSTEME. EIN BEITRAG VON MARTIN SCHLATZER, SPEZIALISIERT AUF DEM GEBIET DER ERNÄHRUNGSÖKOLOGIE

Die Wahl, wie wir uns fortbewegen, welche Glühbirnen wir benutzen, mit welchem Strom wir unser Haus versorgen oder wie wir unsere Häuser dämmen – all diese individuellen Entscheidungen beeinflussen unser Klima und unsere Umwelt wesentlich. In diesem Kontext werden die Auswirkungen der Ernährung oft außer Acht gelassen, wobei insbesondere hier ein sehr großes Einsparungspotential vorhanden wäre. Ohne große Vorinvestitionen können wir entscheiden, wie wir unsere Ernährung modifizieren – ob wir biologisch, saisonal, regional essen oder eine vegetarische Ernährungsweise wählen. Dass gerade eine vegetarische/vegane Ernährungsform ein wichtiges Instrument zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung und damit für unsere Zukunft sein kann, soll im Folgenden erläutert werden.

KLIMAWANDEL IM FOKUS – STATUS QUO, ENTWICKLUNG UND PROGNOSEN

Die globale Erwärmung des Erdklimas ist unwiderruflich. Über 1.000 Jahre hinweg schwankte die mittlere Temperatur relativ wenig, doch seit etwa 100 Jahren erhöht sie sich deutlich und dauerhaft. Seit 1900 stieg die globale Durchschnittstemperatur um ca. 0,8°C (IPCC 2007, Abb. 1). Elf der letzten zwölf Jahre gehörten zu den insgesamt zwölf wärmsten Jahren seit Beginn der globalen Temperaturaufzeichnung und zumindest seit mehreren Jahrhunderten (Rahmstorf, 2006). Die Auswirkungen des Klimawandels sind für uns gerade in letzter Zeit deutlich spürbar. Starkregen und Sturmereignisse häufen sich, Gletscher schmelzen ab, Dürre- und Hitzeperioden nehmen deutlich zu. Der Meeresspiegel stieg in den letzten hundert Jahren beschleunigt um 0,15 – 0,20 Meter an (Rahmstorf 2006). In dem diesjährig erschienenen Bericht des Weltklimarates, der das wichtigste Medium für politische Entscheidungsträger darstellt, wird prognostiziert, dass bis 2100 die globale durchschnittliche Temperatur wahrscheinlich um 1,8 – 4°C, schlechtestenfalls um 7 – 8°C, zunehmen wird (Rahmstorf, Schellnhuber 2006). Selbst wenn sofort geeignete Klimaschutzmaßnahmen getroffen werden, wird bis 2100 auf jeden Fall ein Anstieg um die 2°C erwartet, da unter anderem die bisher emittierten Treibhausgase noch jahrzehntelang in der Atmosphäre wirken und so das Klima nachhaltig verändern. Wie sich lediglich die Zunahme von 0,8°C, die wir seit etwas mehr als 100 Jahren verursacht haben, bereits ausgewirkt hat, lässt sich an den Ereignissen der letzten Jahre deuten: Der Hurrikan Katrina 2005 in den USA, bei dem bis zu 1 Million Menschen obdachlos wurden, die Hitzewelle im Jahr 2003 in Europa, der 35.000 Menschen zum Opfer fielen oder auch die Überschwemmungen in Österreich sowie Dürreperioden und Waldbrän-

de in Spanien, Griechenland und Portugal in den letzten Jahren. Mit einem weiteren Anstieg der globalen Temperatur werden diese Extreme deutlich und spürbar zunehmen. In jeglichem denkbaren Szenario wird das Meereis der Arktis und das Festlandeis in Grönland und der Antarktis fortlaufend schmelzen. Bis zum Ende des 21. Jahrhunderts kann es passieren, dass im Sommer die Arktis komplett eisfrei ist. Der Meeresspiegel wird bis dahin, vor allem aufgrund der schmelzenden Polkappen, um bis zu 0,6 m ansteigen (IPCC 2007). Dadurch werden zahlreiche küstennahe Gebiete unter Wasser stehen (z.B. das Nil-Delta) und einige Inseln (z.B. die Marshall-Inseln oder Tuvalu) komplett von der Bildfläche verschwinden. Millionen Menschen werden in der Folge von Flucht und Zwangsumsiedlung betroffen sein.

URSACHEN UND FOLGEN DER KLIMAERWÄRMUNG, MASSNAHMEN DAGEGEN

Vorab muss zwischen dem natürlichen und dem anthropogenen, das heißt vom Menschen verursachten, Treibhauseffekt unterschieden werden. Der natürliche Treibhauseffekt entsteht durch natürlich vorhandene Gase in der Atmosphäre (Wasserdampf, Kohlendioxid, Methan). Ohne diese wäre die ursprüngliche globale Durchschnittstemperatur theoretisch bei -18°C statt 15°C anzusiedeln, was ein lebensfreundliches Klima nicht ermöglichen würde (Rahmstorf, Schellnhuber 2006). Die zusätzliche Erwärmung stellt im Wesentlichen den anthropogenen Treibhauseffekt dar. Dieser ist auf den durch menschliche Aktivitäten verursachten Anstieg der Emission wichtigster klimarelevanter Gase zurückzuführen: Kohlendioxid (CO₂), Methan (CH₄) und Distickoxid/Lachgas (N₂O). Die Konzentration dieser drei Gase überschreitet heute bei weitem die natürliche Spanne der letzten 650.000 Jahre. Vor allem seit 1750, also mit Beginn der industriellen Revolution, nahm und nimmt diese durch menschliche Aktivitäten stark zu. Der Anstieg des CO₂ ergibt sich hauptsächlich aus dem Verbrauch fossiler Brennstoffe und Abholzen von Wäldern, z.B. für Weideland (Rahmstorf 2006). Für die Zunahme der Methan- und Lachgaskonzentration ist jedoch die Landwirtschaft – und hier vor allem die Tierhaltung – hauptverantwortlich. Um die schlimmsten Folgen des Klimawandels zu vermeiden, fordern KlimaforscherInnen, die Emissionen weltweit um mindestens 50% zu senken, damit der Temperaturanstieg bis zum Jahre 2100 zumindest bei +2°C gehalten werden kann (Rahmstorf, Schellnhuber 2006). Diesbezügliche politische Signale werden zwar von einigen Ländern gesetzt, aber oft verhindern wirtschaftliche Interessen deren erfolgreiche Umsetzung (Beispiel China, USA u.v.a.). Doch gerade hier müsste langfristig gedacht werden. ▶▶

So liefert eine äußerst umfangreiche Studie des ehemaligen Weltbankchefs Sir Nicholas Stern im Auftrag der britischen Regierung folgende Erkenntnis: Die weltweiten volkswirtschaftlichen Verluste durch den Klimawandel im Falle des Nicht-Handelns werden auf 5 – 20% des GDP (= globales Bruttoinlandprodukt) geschätzt, d.h. auf bis zu 5500 Mrd. Euro/Jahr. Dem gegenüber stehen die notwendigen Kosten zur Vermeidung der schlimmsten Auswirkungen, die sich auf lediglich 1% beschränken, das sind ca. 300 Mrd. Euro/Jahr (Stern 2006). So ließe sich das Zwanzigfache des Geldes einsparen.

Um die „globale Erwärmung“ einzuschränken, müssen Klimaschutzmaßnahmen gesetzt werden, die alle relevanten Bereiche betreffen: nicht nur den viel diskutierten Verkehrssektor, sondern natürlich auch die Ernährung. Da nun der ökologische Rucksack an Treibhausgasen, aber auch an anderen Umweltschäden bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel, wesentlich schwerer wiegt als bei pflanzlichen Lebensmitteln, muss dieser Sektor speziell unter die Lupe genommen werden.

TIERHALTUNG ALS MASSIVES UMWELT- + KLIMAPROBLEM

Die Wichtigkeit dieser Problematik wurde durch die neueste Studie der FAO, der Lebensmittel- und Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen, unterstrichen. Sie kam zu dem erstaunlichen Ergebnis, dass die Viehhaltung global für 18% aller Treibhausgase verantwortlich ist – das ist mehr als der gesamte Transportsektor mit 13,5%, also mehr als alle Autos, LKWs, Luftfahrzeuge, Traktoren etc. zusammen (FAO 2006)! Der viel diskutierte Flugsektor al-

leine macht laut Schätzungen des UNO-Weltklimarates lediglich 4% der weltweiten Treibhausgasemissionen aus. Die Tierhaltung trägt aber nicht nur negativ zum Klimawandel bei, sondern zählt auch allgemein zu den größten Umweltproblemen. Politisch gesehen sollte deshalb der Tierhaltungssektor bei Fragen wie Verlust von wertvollen Böden, Landdegradierung, Luftverschmutzung, Wasserknappheit, Böden- und Wasserverunreinigungen, Verlust der Artenvielfalt und beim Klimawandel berücksichtigt werden.

WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR DIE SCHLECHTE CO₂-BILANZ VON TIERISCHEN PRODUKTEN?

Eine zentrale Ursache ist der hohe Energiebedarf, der meist aus fossilen Energieträgern gedeckt wird. Viel Energie wird für die Produktion der Futtermittel, und dabei vor allem für die Herstellung von mineralischen Stickstoffdüngern, benötigt. Weiters wird Energie vor allem bei Tierhaltung und Transport verbraucht (Koerber, Kretschmer, Schlatzer 2007). So benötigen pflanzliche Produkte um bis zu 20-mal weniger fossile Energie als ihre tierischen Pendanten wie Fleisch, Milch und Eier (Pimentel 2003), woraus sich eine grundsätzliche Klimabelastung tierischer Produkte ergibt. Dazu kommt, dass die in der Futterpflanze enthaltene Nahrungsenergie größtenteils durch den Erhaltungsstoffwechsel der Tiere abhanden geht, was gemeinhin als „Veredelungsverluste“ bezeichnet wird. Um 1 kg Fleisch zu erzeugen, benötigt man grob gesagt 6 – 16 kg Getreide beziehungsweise Soja. Dabei gehen 89 – 97% der eingesetzten Futterenergie, 80 – 96% des Eiweißes, 99% der Kohlenhydrate und 100% der Ballaststoffe verloren (Smil 2002).

ABB. 11 10 FOLGEN DER PRODUKTION VON TIERISCHEN PRODUKTEN BZW. VORTEILE EINER VEGETARISCHEN, NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG FÜR MENSCH, UMWELT UND TIER:

- 1. GERINGERER LANDVERBRAUCH:** Bereits ein Drittel der Landoberfläche wird von Nutztieren eingenommen (FAO 2006).
- 2. ERHALT WICHTIGER WASSERRESSOURCEN:** Beträchtliche Mengen Wasser werden eingespart: Für die Produktion von 1 kg Fleisch benötigt man 13.000 – 100.000 l Wasser, für 1 kg Getreide lediglich 1.000 – 2.000 l (FAO 2006, Pimentel 2003).
- 3. SCHUTZ DER WÄLDER:** 70% der Wälder des Amazonasgebietes wurden für die Weidehaltung geopfert, die restlichen 30% zum größten Teil dem Futtermittelanbau (FAO 2006).
- 4. SCHONUNG DER BÖDEN:** Durch geringeren Nitratintrag und verminderte Erosion gelten 20% des weltweiten Weidelandes bereits als degeneriert und unfruchtbar.
- 5. ERHALTUNG DER ARTENVIELFALT:** 30% der weltweiten Wildtierreservate wurden durch eine Handvoll verschiedener „Nutz“tierspezies verdrängt (FAO 2006).
- 6. VERMINDERUNG DER FUTTERMITTEL-IMPORTE AUS ENTWICKLUNGSLÄNDERN:** Frei werdende Flächen durch Wegfallen von Monokulturen könnten Beschäftigungsrate und Selbstversorgungsgrad in betroffenen Ländern wieder steigern.
- 7. EFFIZIENTERER UMGANG MIT NAHRUNGSMITTELRESSOURCEN:** 50% der weltweiten Getreideernte und sogar 90% des Soja werden an Tiere verfüttert. (FAO 2006)
- 8. ÖKONOMISCHE ERSPARNISSE:** wegen wegfallender Subventionen und verringerter Kosten für das Gesundheitssystem
- 9. VERMINDERTES TIERLEID:** durch geringere Bestände und weniger Transporte von Tieren
- 10. GESUNDHEITLICHE VORTEILE:** durch Vorbeugung koronarer Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestimmter Krebsarten und allgemein von Zivilisationskrankheiten durch die vegetarische Ernährung an sich und durch eine geringere Antibiotika- und Schadstoffbelastung in der Nahrung

Wenn die amerikanische Bevölkerung nur 10% weniger Fleisch essen würde, könnte man theoretisch mit dem eingesparten Getreide ungefähr 840 Millionen Menschen vor dem Hungertod bewahren (Pimentel 2003). Laut FAO werden 50% der weltweiten Getreideernte und sogar 90% der Weltsojaernte an Tiere verfüttert. Somit kann auch hier zu Recht von einer Verschwendung wichtiger Nahrungsmittelressourcen gesprochen werden. Darüber hinaus führt der erhöhte Futtermittelbedarf beziehungsweise der höhere Energieverbrauch durch die besagte große Ineffizienz der Umwandlung von pflanzlichen in tierische Produkte zu einem höheren Ausstoß an CO₂. Auch die Abholzung von Wäldern für Futtermittel und Weideland führt zu einem Freiwerden des in den Bäumen gespeicherten CO₂. Rechnen wir diese und die häufig auftretende Versteppung der Weidböden noch hinzu, beträgt der CO₂-Ausstoß des Tierproduktionssektors an den gesamten anthropogenen Kohlendioxidemissionen 9%. Durch die Tierwirtschaft werden aber neben Kohlendioxid auch größere Mengen an Methan und Lachgas emittiert, was entscheidend zu der Erwärmung des Planeten beiträgt. Das durch die Viehhaltung verursachte Methan, das 23-mal klimawirksamer als CO₂ ist, macht gar 35-40% der vom Menschen produzierten Treibhausgase aus (FAO 2006). Wiederkäuer wie Rinder, Schafe und Ziegen wandeln die im Magen beim Abbau der Nahrung entstehende Essigsäure in Methan um. Somit ergibt sich laut Studien eine Flatulenz (Gasbildung im Darm), die im Schnitt alle 40 Sekunden auftritt, was bei über 3 Mrd. Wiederkäuern 80% der gesamten Methanemissionen in der Landwirtschaft entspricht (FAO 2006). Daneben entsteht Methan auch bei der Lagerung von Stallmist, Gülle und Jauche. Durch die tierischen Exkremente entsteht Lachgas als weiteres wichtiges „Abgas“, das weltweit fast 2/3 aller anthropogenen Lachgasemissionen ausmacht (FAO 2006). Lachgas ist fast 300-mal klimaschädlicher als CO₂. Damit ist es von den drei angesprochenen Treibhausgasen nicht nur jenes mit dem größten Erwärmungspotential für das Klima, sondern vielleicht auch das kritischste durch seine enorme Langlebigkeit. So gelangt es auch in höhere Schichten der Atmosphäre, wo es am Abbau der Ozonschicht beteiligt ist. Die Entstehung von Lachgas wird auch durch die großen Ammoniakemissionen der aufgetragenen Gülle beeinflusst. Ein Teil des Ammoniaks (NH₃) wird im Boden zu Lachgas umgewandelt, wodurch der klimaschädliche Effekt zusätzlich verstärkt wird. Ammoniak selbst ist zwar eher ein lokales Problem als ein globales, doch ist es aufgrund seiner massiven Auswirkungen speziell auf das

ganze Ökosystem (Versauerung von Böden und Wäldern) nicht zu vernachlässigen. Eine Besserung ist derzeit nicht in Sicht, so wird für alle genannten Treibhausgase ein teilweise deutlicher Anstieg für die Zukunft prognostiziert, was fatale Folgen für das Klima und letztlich für alle haben wird.

DER KLIMA-IMPACT EINZELNER LEBENSMITTEL

Wenn wir jetzt einzelne Lebensmittel und ihre Treibhausgasemissionen betrachten, können wir deutlich erkennen, dass sich tierische Lebensmittel um ein Vielfaches negativer auf unser Klima auswirken als pflanzliche (siehe Abb. 3). So verursacht die Produktion von 1 kg Rindfleisch fast 90-mal und die Produktion von 1 kg Käse fast 60-mal mehr Treibhausgase als die Produktion von 1 kg Gemüse. Weiters belasten konzentrierte tierische Produkte wie Käse, Sahne und Wurst das Klima mehr als Rohprodukte. So werden z.B. für die Herstellung von 1 kg Käse je nach Käsesorte 7 – 14 l Milch benötigt, wodurch sich die Klimaschädlichkeit deutlich erhöht. Rindfleisch ist nicht nur in puncto Klimawirksamkeit äußerst prägnant – in der Literatur werden für Rindfleisch sogar Werte um das Dreifache ausgewiesen – sondern hat auch als singuläres Lebensmittel den größten negativen Einfluss auf sämtliche Umweltprobleme. Es stellt den Hauptverursacher für Eutrophierungs- und Versauerungsprozesse dar. Ähnliches gilt bei gesamtlicher Betrachtung für Milch, Käse und Joghurt (Foster 2006, Baroni 2006). In Deutschland verursachen Milchprodukte aufgrund ihrer durchschnittlich großen Verzehrsmenge sogar den größten Anteil an ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen und liegen damit noch vor Fleisch.

RESÜMEE UND AUSBLICK

Die Fleisch- und Milchproduktion wird sich, ausgehend vom Jahr 2000, bis zum Jahre 2050 verdoppelt haben, und zwar bei Fleisch auf 465 Millionen Tonnen und bei Milch auf 1.043 Millionen Tonnen, was ein deutliches Warnsignal darstellt (FAO 2006). So zeigt der Trend deutlich in die Richtung, dass immer mehr Tiere produziert werden, die intensiv und billig gehalten werden müssen. Demnach werden sich die, wie die FAO auch ausführt, schon bestehenden, eklatanten Umweltprobleme noch weiter verschärfen. Bereits jetzt müssten im Sinne der Nachhaltigkeit die negativen Umweltauswirkungen des Tierproduktionssektors um die Hälfte reduziert werden (FAO 2006). Doch auch angesichts der Tatsache, dass die Weltbevölkerung weiter steigt und die Ressourcen pro Kopf sinken, gilt es, die eigene Ernährungsweise kritisch zu überdenken und möglichst ►►

ABB. III TIERISCHE LEBENSMITTEL

CO₂-ÄQUIVALENTE* (G/KG LEBENSMITTEL)

BUTTER	23.781
RINDFLEISCH	13.303
KÄSE	8.502
SAHNE	7.622
GEFLÜGEL	3.491
SCHWEINEFLEISCH	3.247
EIER	1.928
TOPFEN/FRISCHKÄSE	1.925
JOGHURT	1.228
MILCH	938

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

CO₂-ÄQUIVALENTE* (G/KG LEBENSMITTEL)

TOFU**	1.100
FEINBACKWAREN	931
MISCHBROT	763
TEIGWAREN	917
BROT	780
WEISSBROT	655
OBST	460
TOMATEN	327
KARTOFFELN	197
GEMÜSE	150

* CO₂-ÄQUIVALENTE = MASS FÜR DIE KLIMASCHÄDLICHKEIT; ALLE DURCH DIE TIERPRODUKTION VERURSACHTEN TREIBHAUSGASE (CO₂, METHAN, LACHGAS) IM WERT INKLUDIERT ** FALLSTUDIE (BIO-TOFU, FA. TAIFUN, MAGAZIN REGENERATIVER ENERGIE: 700)

konsequent zu handeln. So ist es möglich, dass wir künftig von verringerter Wasserversorgung und Nahrungsmittelengpässen ebenso betroffen sein werden, wie bereits jetzt ärmere Länder, die es durch den Klimawandel, durch fehlendes Geld und unzureichende Anpassungs- und Auffangstrukturen viel härter treffen wird als die hauptsächlichen Verursacher (die Industrieländer). Studien zur Ernährungssicherheit haben ergeben, dass vegetarische Ernährungsweisen um bis zu dreimal weniger Ressourcen benötigen, was für das Fortbestehen kommender Generationen von Bedeutung sein kann (Penning 2007). Wenn eine auf Pflanzen basierende Ernährung gewählt würde, hätte das weitreichende ökologische, aber auch gesundheitliche, soziale und ökonomische Konsequenzen (siehe Abb. 2). So könnten Problemen wie dem Verlust von wertvollen Böden, Luftverschmutzung, Böden- und Wasserverunreinigungen, Verlust der Artenvielfalt und eben dem Klimawandel maßgeblich entgegengewirkt werden. Das angestrebte EU-Ziel einer Senkung der Treibhausgase um 50% wäre damit auf dem Ernährungssektor bei weitem erfüllt (n. Hoffmann 2002). Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass vegetarische und vegane Ernährungsweisen eine wichtige Rolle beim Erhalt von ökologisch wertvollen Ressourcen wie Wasser und

Land und bei der Verminderung des Welthungers spielen könnten (Baroni 2003). Um die positiven Effekte einer vegetarischen Ernährung auf Gesundheit, Umwelt und speziell auf das Klima zu maximieren, sollte auf biologischen Anbau, Regionalität und Saisonalität bei Lebensmitteln geachtet werden (Leitzmann 2003).

Summa summarum sollte eine Ernährungsweise gewählt werden, die auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert; angesichts aller bestehenden Fakten ist eine vegetarische, besser vegane Ernährung zu bevorzugen, die entscheidende Vorteile für Mensch, Umwelt und Tier mit sich bringt und einen deutlichen Akzent für den Schutz des Klimas setzen würde.

LINK_TIPP

> **DER TEXT IN VOLLER LÄNGE INKLUSIVE REFERENZEN UND QUELLENANGABEN:**

WWW.VEGAN.AT/KLIMAWANDELTIERISCHGUT

> **INFORMATIONSSAMMLUNG ZUM THEMA KLIMAWANDEL:**

WWW.VEGAN.AT/KLIMASCHUTZ

> **INFORMATIONSSAMMLUNG ZUM THEMA VIEHZUCHT**

UND UMWELTSCHUTZ: WWW.VEGAN.AT/UMWELT

DER AUTOR

Martin Schlatzer (28 Jahre, aus St. Pölten/A) ist Student der Ernährungswissenschaften, spezialisiert auf den Bereich der Ernährungsökologie und schreibt zur Zeit an seiner Diplomarbeit. Er ist ehemaliger Mitarbeiter bei Dr. Karl von Koerber, Beratungsbüro für Ernährungsökologie in München, mitbeteiligt an der Konzeption und Durchführung der Ausstellung „Essen für den Klimaschutz“ im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz (Erstpräsentation auf der Bio-Fachmesse in Nürnberg im Februar 2007).

RAAB VERSEUCHT

UMWELTPROBLEM LEDER

VEGAN.AT BERICHTETE IN DER LETZTEN AUSGABE (NR. 8 1/2007) BEREITS ÜBER DIE PROBLEMATIK RUND UM DIE RAAB

Die Greenpeace-AktivistInnen trauten ihren Augen nicht, als sie die Ergebnisse der Analyse des Abwassers der steirischen Lederfabrik „Boxmark“ erhielten. Solch hohe Überschreitungen bei Schadstoffgrenzwerten waren ihnen in den letzten Jahren nur mehr in Rumänien untergekommen. Im Jahr 2003 begannen die ersten Beschwerden von ungarischer Seite über eine starke Schaumbildung auf der Raab. Ein ungarisches Institut stellte einen Zusammenhang zu den drei österreichischen Lederfabriken her. Die größte Lederfabrik mit den höchsten Emissionen ist „Boxmark“ in Feldkirch.

ÄSTHETISCHES PROBLEM ODER RISIKOCHEMIKALIEN?

Die österreichischen Behörden versuchten das Problem anfangs als ein rein ästhetisches abzutun. 2005 begann die verseuchte Raab in Ungarn immer mehr Menschen zu verärgern, die Medienberichterstattung nahm zu. Nun begannen die beiden Greenpeace-Büros in Wien und Budapest gegen die Raab-Verschmutzung loszulegen. In Feldbach wurden Abwasserproben gezogen und tatsächlich wurden das Dreifache der gesetzlich erlaubten Menge an Tensiden sowie der mutmaßliche Schaumbildner Naphtalin-1,5-di-



sulfonat gefunden. Letzterer ist von der EU als Risikochemikalie eingestuft. Außerdem lagen unter anderem auch die Abwasserwerte für Phosphor, den chemischen Sauerstoffbedarf CSB und halogenorganische Verbindungen jenseits der gesetzlichen Vorschriften. Besonders auffällig war die hohe Salzmenge, die Boxmark in die Raab entlässt. Pro Jahr gelangen einige tausend Tonnen an Salz in den Fluss.

Anstatt für eine Problemlösung zu sorgen, versanken die steirischen Behörden in einem Kompetenz-Wirrwarr. So wurde die Verantwortung für die illegalen Boxmark-Abwässer zwischen den jeweiligen LandesrätInnen für Umwelt, Wirtschaft und Landwirtschaft sowie der Bezirkshauptmannschaft Feldbach hin- und hergeschoben. Boxmark lehnte sich indessen zurück. In Ungarn allerdings wurde der Protest immer lauter und kreativer. Der ungarische Präsident intervenierte bei seinem Amtskollegen Heinz Fischer, das ungarische Parlament verabschiedete eine Protestnote. Die Umweltgruppe „Pro Natura“ rief zum Boykott von österreichischem Bier auf, weil dieses ja so stark schäumt und schaffte es damit auf die Titelseite der größten ungarischen Tageszeitung.

Greenpeace setzte unterdessen auf Aktionen wie in den 1980ern und setzte so die Firma unter Druck. Die Pressekonferenz in Graz, bei der die Analysenergebnisse präsentiert wurden, wurde von JournalistInnen regelrecht gestürmt. Bei der ersten Aktion in Feldbach war das Interesse ähnlich groß. Kamerateams stritten sich um die besten Plätze zum Filmen, während AktivistInnen in der Raab vor dem Abwasserrohr protestierten und Abwasserproben zogen. Trotzdem zeigte sich Boxmark noch immer nicht gesprächsbereit.

Zwei Wochen später schäumten AktivistInnen den Eingangsbereich des Boxmark-Werkes in Feldbach mit ungiftigem Partyschaum zu. Die Reaktion der Firma folgte prompt. Der Boxmark-Chef schickte die Werksfeuerwehr, die ihre Wasserschläuche auf den Schaumteppich und die AktivistInnen richtete und so die Aktion beendete.

EINE LÖSUNG TAUCHT AUF

Während die AktivistInnen schon ihre nächste Aktivität planten, veröffentlichte Umweltminister Pröll überraschenderweise einen Aktionsplan zur Lösung des Problems. Die Vorschriften für Gerbereiabwässer wurden verschärft, ebenso die Kontrollen, und Österreich stellte 7,3 Millionen Euro zur Säuberung der Raab zur Verfügung.

Am Tag darauf reagierte auch Boxmark und kündigte an, den Aktionsplan umzusetzen und auch die Greenpeace-Forderung nach dem Ausstieg aus der Risikochemikalie Naphthalin-1,5-disulfonat schrittweise bis Ende 2007 zu erfüllen. Eine erste Versuchsanlage wurde zwischenzeitlich bereits am Firmengelände installiert, und es ist davon auszugehen, dass spätestens Ende 2008 die Grenzwerte eingehalten werden und Boxmark dann zu den ökologischeren Gerbereien zählen wird. Zumindest das Salzproblem bleibt jedoch auch weiterhin bestehen. Trotz all dem ist zu sehen, dass die Lederproduktion eine nicht zu vernachlässigende Auswirkung auf Mensch und Umwelt hat.



LINK_TIPP

> WWW.GREENPEACE.AT

FOTO © GABOR SIORETTI

ENTGELTLICHE ANZEIGE

www.animal-liberation.at

ANIMAL LIBERATION WORKSHOP 07

for beginners

Tierausbeutung >> Information >> Widerstand >> Aktivismus
Aktionen + Diskussionen + Videos + Kontakte zu Tierrechten

FREIER EINTRITT

LINZ 13. + 14. Okt im Haus der Frau, Volksgartenstr. 18
INNSBRUCK 20. + 21. Okt im Hutterheim, Hutterweg 1
GRAZ 10. + 11. Nov im Spektral, Lendkai 45
WIEN 17. + 18. Nov im WUK, Währingerstr. 59
immer ganztags ab 10:00

VEGANES ESSEN

JODMANGEL?

SO ÜBERFLÜSSIG WIE EIN KROPF!

JAHRHUNDERTLANG WAR DAS BILD DER ALPENBEWOHNERINNEN GEPRÄGT VON RIESIGEN KRÖPFEN (SIEHE INFOBOX KRANKHEITSBILDER). BEREITS AUS DER RÖMISCHEN ZEIT SIND ÜBERLIEFERUNGEN BEKANNT, DIE DAS VERMEHRTE AUFTRETEN VON SCHILDDRÜSENVERGRÖSSERUNGEN IN DER ALPENREGION BESCHREIBEN.



Obwohl Kröpfe damals erfolgreich mit Algen, Meertangasche oder getrocknetem Meerschwamm behandelt wurden, gaben sie der Wissenschaft lange Zeit Rätsel auf. Erst seit dem 19. Jahrhundert ist der Zusammenhang mit Jodmangel nachgewiesen. Da Jod durch die Gletscherschmelze am Ende der letzten Eiszeit aus den Berggebieten ausgewaschen wurde, sind alpine Böden und damit auch Pflanzen, Trinkwasser und tierliche Lebensmittel sehr jodarm. In der stark betroffenen Steiermark, damals bekannt als das „Land der Kropfferten“, hatte noch vor 100 Jahren die Hälfte der EinwohnerInnen einen Kropf, über 10% litten an Kretinismus.

IM 21. JAHRHUNDERT SIND FÄLLE VON SICHTBAREM KROPF HINGEGEN EINE SELTENHEIT; DAS KRANKHEITSBILD DES KRETINISMUS IST GÄNZLICH VERSCHWUNDEN. WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Die rechtlich vorgeschriebene Jodanreicherung von Speisesalz mit 10 mg Kaliumjodid/kg begann in Österreich 1963. Wie Langzeitstudien bewiesen, hatte sich die Anzahl der Kröpfe 25 Jahre später drastisch reduziert, Kretinismus und Schilddrüsenunterfunktion bei Neugeborenen waren komplett verschwunden. Da jedoch immer noch einige Kröpfe bei Jugendlichen und Erwachsenen auftraten, wurde die Menge 1990 auf 20 mg Kaliumjodid/kg Salz erhöht. Einige Jahre später zeigten Untersuchungen in verschiedenen Regionen Österreichs eine zwar nicht ganz den Referenzen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) entsprechende, aber dennoch akzeptable Jodaufnahme. Die Empfehlung der ÖGE liegt bei einer Menge von 200 µg/Tag, welche ohne weiteres durch jodiertes Speisesalz (10 g = 2 Teelöffel) abgedeckt werden kann. Da gesundheits-

STECKBRIEF JOD

<ul style="list-style-type: none"> • WICHTIG FÜR • TAGESBEDARF 	Schilddrüse, Stoffwechsel, Körperwachstum und -entwicklung. 200 µg für gesunde Erwachsene
<ul style="list-style-type: none"> • MANGELERSCHEINUNGEN • ÜBERDOSIERUNG 	Kropf, Schilddrüsenunterfunktion bzw. -überfunktion, herabgesetzte Intelligenz; starker Mangel bei Kindern: Kretinismus. Jodakne, Kropf, Schilddrüsenüberfunktion, Magen-Darm-Beschwerden. Ab 2.000 µg bei gesunden Erwachsenen, ab 1.000 µg bei Kindern. Bei vorhandener Schilddrüsenerkrankung max. 500 µg.
<ul style="list-style-type: none"> • VORKOMMEN • VERFÜGBARKEIT 	Algen, jodiertes Speisesalz, Supplemente. Sehr geringe Mengen in Trinkwasser und Gemüse (gebietsabhängig). Mögliche (geringfügige) Hemmung durch kropfbildende Substanzen in Gemüse (insbesondere verschiedenen Kohlarten und Raps) sowie Soja.

KRANKHEITSBILDER

DER KROPF ist eine vergrößerte Schilddrüse, die mit Schluck- und Atembeschwerden einhergehen kann. Er entsteht durch einen Jodmangel, der zu einem Defizit an Schilddrüsenhormonen im Blut führt. Um mehr Hormone produzieren zu können, vergrößert sich die Schilddrüse (= Kropfbildung).

DER KRETINISMUS entspricht schweren Entwicklungsstörungen und Schädigungen des Nervensystems infolge eines sehr ausgeprägten Jodmangels.

DIE HASHIMOTO THYREOIDITIS ist eine Autoimmunerkrankung, bei der körpereigene Abwehrstoffe gegen die Schilddrüse gerichtet werden, die sich daraufhin entzündet – typischerweise in Verbindung mit einer Unterfunktion.

DER MORBUS BASEDOW ist ebenfalls eine Autoimmunerkrankung, tritt jedoch gemeinsam mit Schilddrüsenüberfunktion auf. Charakteristisch sind hervortretende Augen.

DER SCHILDDRÜSENKREBS führt zu Knotenbildung im Bereich der Schilddrüse, eventuell auch einer vergrößerten Schilddrüse. Als Spätsymptom tritt Heiserkeit auf.

DIE (FUNKTIONELLE) AUTONOMIE hat „heiße Knoten“ zur Folge, die unkontrolliert (autonom) Schilddrüsenhormone produzieren, was zur Schilddrüsenüberfunktion führt.

DIE SCHILDDRÜSENÜBERFUNKTION zeichnet sich durch eine Überproduktion an Schilddrüsenhormonen aus, die alle Organsysteme übermäßig ankurbeln. Die Symptome sind

bewusste Menschen – zu denen viele VeganerInnen zählen – ihren Salzkonsum reduzieren, um negative Auswirkungen auf Blutdruck und Knochen zu vermeiden, erreichen diese aber meist deutlich weniger als die empfohlenen 200 µg. Somit ist eine Überdosierung bei VeganerInnen nicht zu befürchten, eher eine Unterversorgung.

„ZWANGSJODIERUNG?“

Auf Schlagzeilen wie „Krank durch heimliche Zwangsjodierung“ oder „Der Jod-Krimi“, stoßen aber kritische LeserInnen auf einschlägigen Webseiten oder in alternativen Zeitschriften häufiger. Die Aufnahme von künstlich jodiertem Salz führe zu Akne, vermehrtem Auftreten von Autonomen und Schilddrüsenkrebs, heißt es. Da auch viele Industrieprodukte (ohne spezielle Kennzeichnung) mit Jodsalz hergestellt werden, sei die Bevölkerung der Jodschwemme hilflos ausgeliefert. Hinzu kommen Warnhinweise auf Verpackungen von Algen, die nicht gerade dazu beitragen, eine gesetzlich verordnete Jodierung unbekümmert hinnehmen zu wollen.

Fakt ist zwar: Es kann zu Überdosierungserscheinungen kommen, bei gesunden Erwachsenen allerdings nicht unterhalb einer Tagesdosis von 2000 µg. Kritisch werden kann lediglich der Konsum von Algen: Sie enthalten extrem hohe Jodmengen, weshalb der Verzehr einer genauen Kontrolle bedarf (zum richtigen Umgang mit Algen und Alternativen zur Jodaufnahme siehe Infobox „Tipps für die Praxis“).

Zur Verwirrung führen mag die Tatsache, dass es nach der Einführung von jodiertem Speisesalz oder Supplementen zu einem scheinbar verstärkten Auftreten von Autonomen, Autoimmunerkrankungen oder Schilddrüsenkrebs kommen kann. Bei den Betroffenen handelt es sich aber um Personen, die lange Zeit unterversorgt waren und bei denen sich deshalb bereits unbemerkt Schilddrüsenveränderungen eingeschlichen haben. Symptome treten dann oft erst mit beginnender adäquater Jodversorgung auf. Behandelt werden müssen diese krankhaften Veränderungen allerdings in jedem Fall. Deshalb können sie kein Argument gegen die Nutzung von jodiertem Speisesalz oder Supplementen in angemessener Dosierung sein.

Jod so weit wie möglich meiden sollten indessen Personen, die an einer Schilddrüsenerkrankung wie Morbus Basedow oder Hashimoto Thyreoiditis leiden. Für Menschen, die bei sich Symptome einer gestörten Schilddrüsenfunktion bemerken (siehe Kasten), ist eine Kontrolle der Schilddrüsenhormone dringend anzuraten. Ersten Aufschluss liefert

verstärktes Schwitzen, Wärmeunverträglichkeit, warme Haut, Herzklopfen, schneller und manchmal unregelmäßiger Puls, Nervosität, Unruhe, Restlosigkeit, innere Anspannung, Zittrigkeit, Gewichtsverlust trotz guten Appetits, häufige und manchmal durchfallartige Stuhlentleerungen, Durst, körperliche Leistungsschwäche, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Regelstörungen und Potenzprobleme. Eine Überfunktion wird am häufigsten durch Autonomen oder Morbus Basedow ausgelöst. Während M. Basedow meist in jüngeren Jahren zum ersten Mal auftritt, sind unentdeckte Autonomen bei Menschen über 45 Jahren häufig.

der TSH-Wert, der im Bereich zwischen 1 und 2,5 liegen sollte (Laboratorien geben als Referenzwert meist 0,1 – 4,0 an – dieser ist jedoch veraltet!). Weicht der Wert ab, ist unbedingt ein Arzt bzw. eine Ärztin aufzusuchen, um gegebenenfalls weitere Bestimmungen durchführen zu lassen und notwendige Maßnahmen einzuleiten.

Dennoch, trotz Gefahr einer zu hohen Jodaufnahme bei vorhandener Schilddrüsenfunktionsstörung: VeganerInnen sollten keinesfalls das Risiko eines Jodmangels eingehen. Insbesondere Kinder, Schwangere und Stillende müssen unbedingt ausreichend mit diesem Nährstoff versorgt sein, weil sonst die Gefahr von Schilddrüsenunterfunktion, Kropf, geistiger Entwicklungsstörung des Kindes bis hin zu Kretinismus besteht. Studien mit VeganerInnen aus verschiedenen Ländern zeigen eine Unterversorgung, die über jene von AllesesserInnen und Ovo-Lakto-VegetarierInnen hinausgeht. So werden aus England Fälle von Neugeborenen mit starker Schilddrüsenunterfunktion und Kropf berichtet, die auf die – falsch praktizierte! – vegane Ernährung der Mutter zurückzuführen sind. Das ist schade, da es genügend Möglichkeiten gibt, auch vegane Kinder mit ausreichend Jod zu versorgen. Voraussetzung ist nur die Beschäftigung mit der Thematik und eine entsprechende Handlungsweise.

JOD IN UNSERER NAHRUNG

Während AllesesserInnen zur Deckung des Jodbedarfs neben Fisch und Milchprodukten auch industrielle Fertigprodukte zur Verfügung stehen, ist die Auswahl für VeganerInnen eingeschränkt. Als „natürliches“ Lebensmittel kommen lediglich Algen in Frage. Wer diese nicht benutzen möchte, muss auf Nahrungsergänzungsmittel oder angereichertes Speisesalz zurückgreifen. Anzumerken bleibt allerdings, dass auch Milchprodukte nur deshalb relevante Jodquellen darstellen, weil Tierfutter mit Jod angereichert wird.

Ein wesentlicher Vorteil veganer Kost gegenüber omnivorer ist offensichtlich: Da vegane Menschen kaum industrielle Fertigprodukte konsumieren, verbleibt die Entscheidung über Art und Höhe der Jodaufnahme letztendlich bei Konsument und Konsumentin. Andererseits ist die Gefahr einer deutlichen Unterversorgung, die gravierende Schäden zur Folge haben kann, ebenfalls nur bei veganer Ernährung gegeben. Die Eigenverantwortlichkeit spielt für vegane Personen also eine wesentlich größere Rolle als für AllesesserInnen – was aber durchaus als Vorteil zu sehen ist. ▶▶

DIE SCHILDDRÜSENUNTERFUNKTION Es werden zu wenige Schilddrüsenhormone gebildet, was zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels führt.

Symptome: Kälteempfindlichkeit, ständige Müdigkeit, Antriebsschwäche, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, verlangsamter Puls, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, raue Stimme, kalte, trockene, schuppige und blassgelbe Haut, Verstopfung, Zyklusstörungen und Unfruchtbarkeit.

Eine Schilddrüsenunterfunktion kann unter anderem als Folge einer Hashimoto Thyreoiditis auftreten, aber auch angeboren sein.

JODMANGEL?

SO ÜBERFLÜSSIG WIE EIN KROPF!

TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

I. JOD-QUELLEN

Gesunde Erwachsene sollten pro Tag 150 bis 200 µg Jod aufnehmen. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

ALGEN regelmäßig (etwa einmal pro Woche), aber nur in kleinen Mengen essen. Besonders geeignet ist Kelp (= Kombu). Innerhalb eines Jahres sollten es 15 – 30 g sein. Verpackungen checken und Warnhinweise beachten! Auf keinen Fall überdosieren!

JODIERTES SPEISESALZ benutzen. 5 – 10 g (1 – 2 Teelöffel) entsprechen der Tagesdosis. Neben konventionellem Salz aus dem Supermarkt gibt es auch mittels Algen jodiertes Salz aus dem Bioladen.

SUPPLEMENTE (= Nahrungsergänzungsmittel). Für VeganerInnen besonders geeignet: VEG 1. Werden weder Algen noch jodiertes Speisesalz benutzt: 1 Tablette pro Tag (entspricht 150 µg). Werden nur wenig Algen und/oder jodiertes Speisesalz benutzt: ½ Tablette pro Tag, oder alle 2 Tage eine Tablette. Für Kinder: ½ Tablette pro Tag.

II. KROPFBILDENDE SUBSTANZEN

Diese Substanzen finden sich in Soja und Gemüse (Kohlrarten, Raps) und können die Jodaufnahme herabsetzen. Für nicht gestillte Kleinkinder sollte aus diesem Grund vorsichtshalber keine Sojanahrung verwendet werden. Bei Erwachsenen ist eine Reduzierung des Sojakonsums nicht nötig.

III. JODIERTES SALZ

Da Jod in Kochwasser übergehen kann, Speisen erst am Ende der Kochzeit salzen.

LINK_TIPP

> **UNGEKÜRZTER ARTIKEL, REFERENZEN, WEITERE LINKS:**
WWW.VEGAN.AT/JOD

BEZUGSQUELLEN

> **VGÖ-SHOP – SEITE 28**
> WWW.VEGAN.AT/VEG1

Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, Rheuma, Gicht, Diabetes, Neurodermitis?

Ein Schnitzel essen und damit 10 Kilo CO2 verursachen?

Dreitausend Liter Gülle jährlich verschulden?

Schön doooooof!

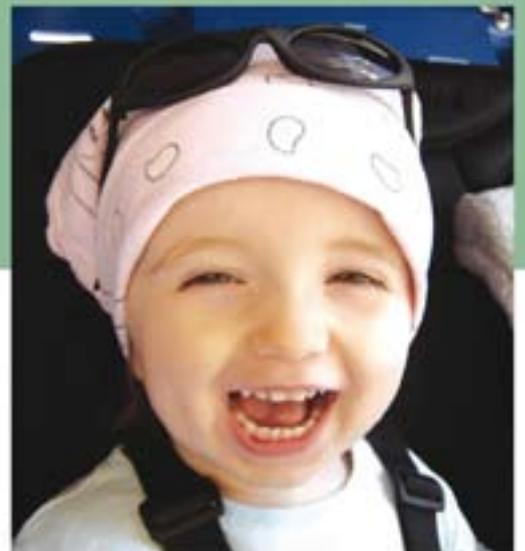
Ich bin Veganerin!

Denn VeganerInnen haben's drauf!

Hier finde ich alles was lecker schmeckt:

www.veganversand.at

Gummibärlis, Kekse, Schoki, Sahne, Käse, Wurst - sogar Leckerlis für Hund und Katz



Katharina Petter
Tobias Pohlmann


Die große Vegane Nährwert- tabelle

- Über 1650 vegane Lebensmittel mit mehr als 13.900 Nährstoffangaben auf 100 Seiten
- Alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe
- Zahlreiche vegane Spezialprodukte

Mit freundlicher Unterstützung von:



VON KATHARINA PETTER UND TOBIAS POHLMANN KOMPAKT: DIE GROSSE VEGANE NÄHRWERTTABELLE

ENDLICH IST SIE DA! AUF ÜBER 100 SEITEN FINDEN SICH UM
DIE 1.650 PRODUKTE UND 13.000 NÄHRSTOFFANGABEN.

Wie plane ich eine ausgewogene Ernährung? Wie viel Protein ist in Linsen enthalten? Wo finde ich besonders viel Kalzium? Diese und viele andere Fragen lassen sich mit der großen veganen Nährwerttabelle besonders treffend beantworten. Die beiden AutorInnen haben eine Vielzahl von Produkten und Nahrungsmitteln zusammengetragen und bieten eine Auflistung aller Nährstoffe an. Achtung: Die in der Tabelle enthaltenen Produkte sind vegan laut Zutatenliste, die gesetzliche Kennzeichnungspflicht hat jedoch Lücken. Die Vegane Gesellschaft garantiert nicht für den Vegan-Status aller enthaltenen Produkte.

BEZUGSQUELLEN

**PRAKTISCHES HEFT (9,80 EURO) BEI KATHI@VEGAN.AT
ODER FÜR DEUTSCHLAND: INFO@VEGETARIERBUND.DE**

LINK_TIPP

> **GRATIS DOWNLOAD: [WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/
GESUNDHEIT/NAEHRWERTTABELLE.PDF](http://WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/GESUNDHEIT/NAEHRWERTTABELLE.PDF)**

SPAREFROH

VEGETARIERINNEN BEVORZUGT!

Eine britische Versicherung bietet eine 6%ige Prämienreduktion für VegetarierInnen bei Lebensversicherungen. Grund: Medizinische Studien beweisen, dass die häufigsten Todesursachen (Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Krebs) bei Menschen, die kein Fleisch essen, weit weniger häufig auftreten. Ein Sprecher der fortschrittlichen Versicherung meinte außerdem, dass sich zwar die Umsätze der Versicherungsgiganten weiterentwickelt haben, nicht jedoch die Qualität der Risikenabwägung und -gewichtung.

LINK_TIPP

> **WWW.EUROVEG.EU/LANG/EN/NEWS/NEWS.PHP?ID=24151**

BRUSTKREBS

PRÄVENTION FÜR FRAUEN

Eine Studie der „University of North Carolina“ hat ergeben, dass Fleischkonsum das Risiko für Brustkrebs erhöhen kann. Der Verzehr von geräuchertem, gegrilltem oder gebratenem Fleisch steigert das Erkrankungsrisiko bei Frauen nach der Menopause sogar um 47%. Schon seit Langem gilt eine Kombination pflanzlicher Nahrungsmittel – wie Soja, Knoblauch, Obst, Vollkorn, grüner Tee, Leinsaat, Bohnen und grünes Gemüse – als Brustkrebsprävention.

LINK_TIPP

> **WWW.PUBMED.ORG PUBMED-ID: 17435448**



PROSTATAKREBS

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG FÖR- DERT DIE MÄNNLICHE GESUNDHEIT

Eine kürzlich im „American Journal of Clinical Nutrition“ veröffentlichte Studie hat mehr als 32.000 männliche Angestellte aus dem Gesundheitsbereich im Alter zwischen 46 und 70 Jahren seit 1986 wissenschaftlich begleitet. Die Studienteilnehmer machten Angaben über die Verzehrshäufigkeit 131 verschiedener Lebensmittel. Laut Ergebnissen waren Männer mit dem höchsten Gemüsekonsum gesünder und hatten ein niedrigeres Risiko für eine Erkrankung des kastaniengroßen Organs als die restlichen Personen.

LINK_TIPP

> **WWW.WEBMD.COM/CONTENT/ARTICLE/131/118195.HTM**



TRUE STYLE
Bio-Veganer Lifestyle Shop

Balsam für Körper und Seele
Balsam für Körper und Seele
www.TrueStyleShop.de
Die große Welt der veganen Naturkosmetik

DAS V-LABEL

PRODUKTE, DIE MIT DEM V-LABEL DER UNTERKATEGORIE „VEGAN“ GEKENNZEICHNET SIND, ENTHALTEN GARANTIERT KEINE TIERLICHEN INHALTSSTOFFE. DIE VERGABESTELLE „VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH“ IST FÜR DIE KONTROLLE ZUSTÄNDIG UND BÜRGT FÜR DEN VEGAN-STATUS. TIERPRODUKTE SIND WEDER IM ENDPRODUKT ZU FINDEN NOCH WERDEN SIE IM PRODUKTIONSPROZESS VERWENDET.



GREEN HEART ...

... oder wie gutes Gewissen zur puren Geschmackssache wird. Und was vegane Qualität damit zu tun hat. Scharf auf laktosefreien Genuss? Oder lieber mild? Egal! Hier kommt die Grünphase für den veganen Hype: Green Heart – die neuen, unwiderstehlichen, vegetarischen Aufstriche in den Geschmackssorten mild & scharf sind endlich wieder am Markt. Zu finden in den Kühlregalen von ausgewählten Merkur-Filialen, Adeg, Edeka und Metro. Aus wertvollen Sojabohnen und ausgewählten Zutaten. Laktosefrei. Gluten- und weizenfrei. Mit Ballaststoffen. Cholesterinfrei. Ohne Geschmackverstärker. Ohne Farb- und Konservierungsmittel. Gentechnikfrei. Green Heart setzt neue Trends und Maßstäbe in Sachen Health-Food. Für eine ethisch vertretbare Lebensqualität. Und noch eine

gute Nachricht zum Schluss: Fünf weitere leckere Aufstriche mit dem Segen der Veganen Gesellschaft und dem Siegel des V-Labels kommen Anfang November österreichweit unter der Marke Green Heart in die Kühlregale der Adeg- und Edeka-Filialen. Diesmal darüber hinaus in kontrolliert biologischer Qualität und aus ganzen österreichischen Sojabohnen. Green Heart. Snackt perfekt! Klassiker: Scharfer Paprika & Milder Paprika Fünf neue Sorten bei Adeg: Austrian Soy (Kürbis) Country Soy (Gemüse) Hungarian Soy (Paprika) French Soya (Crème fraîche) Italian Soy (Tomate-Basilikum)



NOCH MEHR AUSWAHL BEI VEGAVITA!

Die „VegaVita“-Produkte – exklusiv bei Merkur erhältlich – gelten seit Jahren als die Fleischersatzprodukte schlechthin. Seit 2002 in allen Filialen von Merkur erhältlich bestechen sie durch eine unvergleichlich große Auswahl und 1A-Geschmack. Auch gesundheitlich können sie sich sehen lassen: reich an Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren und ohne künstlichen Konservierungsstoffe! Garantiert vegan: Seit Jahren ist ein Teil der Produkte mit dem „V-Label“ gekennzeichnet, welches für den Vegan-Status der Produkte bürgt. Merkur hat jetzt die Kennzeichnung auf alle

„VegaVita“-Produkte ausgeweitet und das Sortiment erweitert. Die neuesten Mitglieder in der „VegaVita“-Familie sind die deftige „Streichvurst“ und die leckere, pikant gewürzte „Aufschnittvurst“. Neben den Klassikern im Kühlregal wie „Vleischkäse“, „Vrankfurter“, „Knackvurst“, Fertiggerichten wie „ChickVin Nuggets“, „Vleischgeschnetzeltes“, „Vleischlaibchen“, „Vienschnitzel“ oder den Tofuprodukten wie Tofu, Räuchertofu und Seitan bringt Merkur Neuigkeiten wie die „Vleischsauce Bolognese“ ins Sortiment. Es lohnt sich öfters beim „VegaVita“-Regal vorbeizuschauen.



V-LABEL-LIZENSIERTE MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• BIOGENA	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT	WWW.BIOGENA.AT
• GREEN HEART	AUFSTRICHE	MERKUR, ADEG, EDEKA, METRO	WWW.GREEN-HEART.AT
• LA COMPESSE	ÖLE	SUPERMÄRKTE	WWW.DUNEKACKE.COM
• PARAMONOW	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	BIOHANDEL	WWW.V-LABEL.INFO
• SEEBERGER	SNACKS	BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE	WWW.SEEBERGER.DE
• VEGAVITA	FLEISCHERSATZPRODUKTE	106 MERKUR-FILIALEN	WWW.MERKURMARKT.AT
• VEGUSTO	FLEISCHERSATZPRODUKTE	VEGANVERSÄNDE	WWW.VEGI-SERVICE.CH



DIE VEGANBLUME

DIE VEGANBLUME, DIE VON DER VEGAN SOCIETY ENGLAND VERGEBEN WIRD, GARANTIERT, DASS DIE GEKENNZEICHNETEN PRODUKTE REIN VEGAN UND TIERVERSUCHSFREI SIND. DAS BETRIFFT AUCH DEN PRODUKTIONSPROZESS.

LAVERA ...

... Innovationskraft, Qualität, Produktvielfalt, aktive Marktgestaltung! Die laverana GmbH, Herstellerin der Marken laverana und Laveré Naturkosmetik, steht seit nunmehr 20 Jahren für Produkte, die Menschen mit natürlicher und hautfreundlicher Kosmetik verwöhnen. Ein Unternehmen mit Ausstrahlung, Seele und Herz: Humanität, Kommunikation untereinander und mit den KundInnen, keine starren Hierarchien sind ein wichtiger Teil der Firmenstrategie und neben der Produktqualität ein ganz wesentlicher Faktor für den Erfolg des Unternehmens.

Mehr als 300 Produkte, davon über 143 vegan, werden nach den Grundsätzen für kontrollierte, zertifizierte Naturkosmetik hergestellt. Sie sind somit 100% frei von synthetischen Konservierungs-, Duft- und Farbstoffen sowie Erdölprodukten. Es kommen nur 100% reine Pflanzenöle, -wirkstoffe und -auszüge, hautmilde Emulgatoren und Tenside zum Einsatz. Das natürliche Konservierungssystem, erreicht durch die Multifunktionalität der Pflanzenwirkstoffe, garantiert eine Haltbarkeit von 30 Monaten (ungeöffnet). Die Tierversuchsfreiheit ist geregelt durch die strengen Richt-

linien des BDIH und international anerkannt. Elf laverana-Systeme für Groß und Klein und die neuen vier Systeme der Anti-Aging Marke Laveré sind in mehr als 26 Ländern weltweit vertreten und gehen auf die VerbraucherInnenbedürfnisse ein. Schutz und individuelle Pflegebedürfnisse, optimale Hautverträglichkeit und Wirkeffekte, die den Hautzustand verbessern, stehen bei der Entwicklung der leichten Rezepturen mit den besonderen laverana Duftkompositionen im Vordergrund. Für Produktinnovationen und Qualität wurde das Unternehmen mehrfach prämiert: Sonnensprays, Selbstbräuner, Concealer oder Lipgloss führte die laverana GmbH in den Bereich der Naturkosmetik ein. 2007 wurde Thomas Haase zum „Unternehmer des Jahres, Region Hannover“ gewählt. Eine Firma auf der Erfolgsspur – seit 19 Jahren angeführt von dem GeschäftsführerInnen-Duo Klara Ahlers und dem Gründer und Inhaber der Firma Thomas Haase, der seit seiner Kindheit an Neurodermitis leidet. Thomas Haase: „Ich wünsche mir, dass sich immer mehr Menschen wohl in ihrer Haut fühlen – weil sie spüren: laverana wirkt natürlich.“



VEGANBLUME-LIZENSIERTE MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALNAVIT	LEBENSMITTEL	DROGERIEMÄRKTE (Z.B. DM), BIOHANDEL	WWW.ALNAVIT.COM
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	WWW.ALPRO-SOJA.DE
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE
• CONDOMI	KONDOME	SUPERMÄRKTE, CONDOMI-SHOPS	WWW.CONDOMI.COM
• ECOVER	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.ECOVER.DE
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.LAVERA.DE
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.MONDTASSE.AT
• NATURKRAFTWERKE	HYGIENEARTIKEL UND LEBENSMITTEL	SCHWEIZER BIOHANDEL	WWW.NATURKRAFTWERKE.COM
• SANMAR	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL	WWW.SANMAR-SHOP.DE
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	WWW.SODASAN.DE
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.SONETT-ONLINE.DE
• TAOASIS	HYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.TAOASIS.DE
• TÖPFER	BABYHYGIENE	MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN	WWW.TOEPFER-GMBH.DE
• VITAQUELL	MARGARINEN	REFORMHÄUSER	WWW.VITAQUELL.DE

What's wrong with AMA?



WER KENNT SIE NICHT? EGAL OB ALS CITYLIGHT, RADIOSPOT, FERNSEHINSCHALTUNG ODER WERBEPLAKAT; ES IST IN ÖSTERREICH FAST UNMÖGLICH NICHT MIT AMA-WERBUNG KONFRONTIERT ZU WERDEN.

DIE AMA-WERBEKAMPAGNEN: EINE TRAUERIGE SACHE

Die AMA (Agrarmarkt Austria) ist eine staatliche Organisation, die verschiedene Aufgaben, wie z.B. die Abwicklung von Agrarförderungen oder die Bewerbung von landwirtschaftlichen Produkten erfüllen soll. Letztere Funktion übernimmt dabei die „AMA-Marketing GmbH“. Die Bewerbung finanziert sich durch Zwangseinnahmen, die den LandwirtInnen, die die jeweiligen Erzeugnisse herstellen, auferlegt werden. AMA-Marketing ist höchst erfolgreich: Die Werbungen haben durchgehend hohe Wiedererkennungswerte, ihre Strategien sind durchdacht und offensichtlich lassen sich viele KonsumentInnen von den romantisierenden Werbesujets verwirren. Wichtige Botschaften, die durch die rot-weiß-roten Ads suggeriert werden sollen dürfen sein: Fleisch ist gesund, österreichisches Fleisch ist besonders hochqualitativ, Tierprodukte sind tierfreundlich, die meisten Tierprodukte werden unter Bio-ähnlichen Bedingungen produziert. Die Realität sieht jedoch meist anders aus als das von der Werbung gezeichnete Bild. Dabei wird vor allem eine Zielgruppe angesprochen, die sehr aufgeschlossen für Vegetarismus und Fitness ist, und gleichzeitig potentiell formbar erscheint. Die Mottos „Traumfigur“ (junge, figurbewusste Frauen), „Blitzkneißer“ (intelligente SchülerInnen) und „Überflieger“ (sportliche, trendige Teenies) sowie die Positionierung in Schulen und auf Unis zielen direkt auf die Beeinflussung von Kindern, Jugendlichen, StudentInnen und jungen Frauen ab. Dabei ist demografisch gesehen die Anzahl der VegetarierInnen in der Gruppe der jungen Frauen am höchsten.



UNGLEICHBEHANDLUNG: UNFAIRE SUBVENTIONSVERGABE

Eine wissenschaftliche Studie der Wirtschaftsuniversität Wien hat ergeben, dass im Referenzjahr 2003 61% aller landwirtschaftlichen Subventionen mit Tierhaltung verbunden waren. Im Vergleich dazu kamen nur 11% der Produktion rein pflanzlicher Lebensmittel zugute. In Österreich fließen 5-mal so viele Agrarsubventionen an LandwirtInnen, die mit der Tierhaltung zu tun haben (über 1.300 Mio. Euro), als in die Herstellung von rein pflanzlichen Lebensmitteln (etwa 240 Mio. Euro). Von den ca. 20 Mio. Euro, die 2006 (lt. Grünem Bericht 2007 des Lebensministeriums) als Marketingmaßnahmen der AMA verbucht sind, sind 74,12% Sektoren zuzuordnen, die mit Tierausbeutung zu tun haben. Dieses Zahlenverhältnis entspricht weder den Empfehlungen einer ausgewogenen Lebensmittelpyramide noch der Aufteilung der österreichischen landwirtschaftlichen Erzeugnisse nach ihrem Produktionswert. Auch das Straßenbild spricht für sich: Wann wurden zuletzt AMA-Plakate gesehen, die gesunde vollwertige Getreideprodukte bewerben? Viehzucht (v.a. Rindernutzung) ist einer der wesentlichen Faktoren, die zum Klimawandel beitragen. Zugleich fördert der Umweltminister, der gleichzeitig Landwirtschaftsminister ist, auf diese manipulative Weise den Konsum von Tierprodukten in Form von Subventionen.

RECHTLICHE MÖGLICHKEITEN

Leider haben einzelne KonsumentInnen nicht die Möglichkeit rechtliche Schritte gegen diese Art der Werbung einzuleiten. Das Wettbewerbsrecht umfasst in erster Linie juristische Schritte zwischen einzelnen KonkurrentInnen. Das kommt weniger zum Tragen, da weder von Firmen noch Produkten die Rede ist, sondern Lebensmittel in einer sehr allgemeinen Form beworben werden. Die AK sowie der VKI haben in Österreich die Möglichkeit, im Rahmen des Gesetzes gegen den unlauteren Wettbewerb, mit Hilfe ihres Verbandsklagerechts für den/die KonsumentIn tätig zu werden. Allerdings sind sie Ressourcenbeschränkungen unterworfen und konzentrieren sich auf Fälle, die mehr Aufregung hervorrufen und gewinnbar erscheinen. Je mehr KonsumentInnen sich bei den beiden Stellen beschweren und berichten, dass sie sich gestört und getäuscht fühlen, desto eher werden diese Organisationen tätig.

VKI – VEREIN FÜR KONSUMENTENINFORMATION:
 +43/1/588 77 - 0 KONSUMENT@KONSUMENT.AT
AK – ARBEITERKAMMER: +43/1/50165 AKMAILBOX@AKWIEN.AT

LINK_TIPP
 > **AUSFÜHRLICHERETEXTE+QUELLEN:WWW.VEGAN.AT/AMA**
 > **WWW.AMA-MARKETING.AT**

„Fleisch bringt's?“

BESONDERS DIE PRO-FLEISCH-KAMPAGNEN DER AMA FALLEN SCHON SEIT JAHREN IN REGELMÄSSIGEN ABSTÄNDEN AUS KONSUMENTINNEN- UND TIERSCHUTZPERSPEKTIVE NEGATIV AUF. HIER EINIGE TRAUERIGE HÖHEPUNKTE:

„FLEISCH MACHT SCHLAU!“

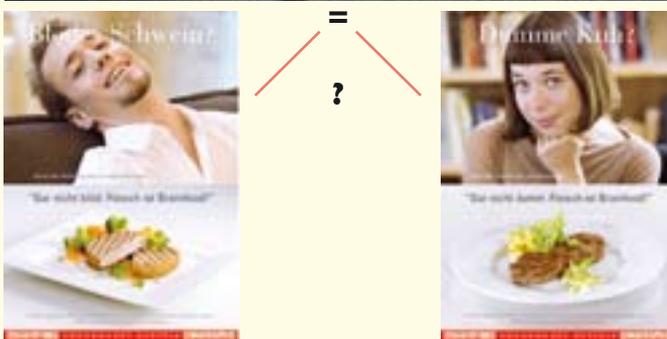
Eine Wissenschaftlerin gibt unterernährten afrikanischen Kindern je eine von vier verschiedenen „Zusatzmahlzeiten“ (pflanzliches Öl, Milch, Fleisch oder nichts). Danach wird mit drei Methoden (Raven's Matrizenstest, Wortverständnisstest und Arithmetiktest) die Entwicklung der Kindergruppen im Vergleich gemessen. Bei zwei von drei Tests schneidet die Pflanzenölgruppe am besten ab, bei einem die Fleischgruppe. Die AMA plakatiert daraufhin „Fleisch macht schlau“ und beruft sich auf die besagte Studie. Abgesehen davon ist es unzulässig diese Unterversorgung auf österreichische Verhältnisse (zu hoher Fleischkonsum) zu übertragen. Pikantes Detail: die Darstellung auf der AMA-Website suggerierte, die Studie wäre im renommierten Magazin „Nature“ veröffentlicht worden, obwohl damit nur eine gleichnamige Website gemeint ist.

AMA GÜTESIEGEL

Viele ÖsterreicherInnen glauben, das AMA-Gütesiegel bürge für hohe Tierschutzstandards, die über die gesetzlichen Mindestrichtlinien hinaus gehen. Das stimmt nicht. Es handelt sich nur um eine Herkunftsgarantie.

IDEENKLAU?

Zufälligerweise erinnern drei AMA-Werbesujets frappant an drei Sujets, die die Tierrechtsplattform United Creatures Jahre zuvor kreiert hat.



DIE NEUE AMA-FLEISCHKAMPAGNE

Auf der Website der AMA-Marketing GmbH finden sich die zwölf neuen Hörfunkspots, die Tierprodukte bewerben. Diese wurden auf Radiosendern wie Ö3 gesendet. Den Einschaltungen liegt das gleiche Schema zugrunde: Die Wichtigkeit von jeweils einem Nährstoff wird erläutert. Dann wird erwähnt, dass dieser in Fleisch oder anderen Tierprodukten vorkomme. So wird suggeriert, dass die besprochenen Tierprodukte essentiell für eine gesunde Ernährung seien. Jeder Spot endet mit dem scheinbar neutralen Motto: „Ernährung ist eine Frage der Ausgewogenheit. Fleisch gehört einfach dazu.“ Die American Dietetic Association (weltweit größte Ernährungsorganisation) und viele andere etablierte WissenschaftlerInnen wissen, dass eine fleischlose, vegane und gesunde Ernährung ohne weiteres möglich ist. Beispiele der fragwürdigen AMA-Slogans finden sich reichlich:

FETT

Mageres Schweinefleisch soll nur 2% Fett enthalten. Diese Zahl ist eine Angabe der Gewichts-% von rohem Fleisch inklusive Wasser. Ernährungswissenschaftlicher Standard wären allerdings die Gewichts-% der Trockenmasse.

VITAMIN B₁₂

Nur Fleisch und Milch sollen Vitamin B₁₂ enthalten. Das ist falsch, da auch Eier oder angereicherte Lebensmittel dieses lebenswichtige Vitamin enthalten.

EIWEISS

Eier sollen die beste Eiweißquelle sein. Die Kombination von pflanzlichen Lebensmitteln kann jedoch eine höhere biologische Wertigkeit (Maßstab für Proteinverwertbarkeit) zur Verfügung stellen als Eier. Es ist ohne weiteres möglich die Proteinzufuhr vegan zu gestalten. Vegane SpitzensportlerInnen weltweit beweisen das in der Praxis.

EISEN

Kleinkinder sollen fast täglich Fleisch essen. Stattdessen empfehlen Ernährungsgesellschaften einen Fleischkonsum von maximal zwei- bis dreimal pro Woche.

CHOLESTERIN

Schweinefleisch soll den Cholesterinspiegel senken. Verschwiegen wird allerdings, dass das nur der Fall ist, wenn fettes durch mageres Schweinefleisch ersetzt wird und dieses in Olivenöl gebraten wird. De facto ist der Konsum von Fleisch häufig mitverantwortlich für einen erhöhten Cholesterinspiegel.

VITAMIN B₁

Schweinefleisch soll besonders viel Vitamin B₁ enthalten. Dass es verschiedene pflanzliche Quellen gibt, die noch mehr Vitamin B₁ enthalten, wie z.B. Weizenkeime, Haferflocken, Kichererbsen, Linsen oder Sojabohnen, wird verschwiegen.

KONJUGIERTE FETTSÄUREN

Konjugierte Fettsäuren aus Fleisch sollen wertvolle Radikalfänger sein. Studien beweisen jedoch, dass pflanzliche Lebensmittel dank ihrer antioxidativen Kapazität krebspräventiv (und teilweise sogar -therapeutisch) wirksam sind. Im Gegensatz dazu kann Fleisch Krebs auslösen.

FACHARTIKEL ODER WERBEEINSCHALTUNG?

Wie objektive Artikel wirkende Werbebeiträge in Printmedien wie der Kronenzeitung geben Ratschläge wie: „Kleinkinder sollten im Idealfall ... täglich Fleisch zu sich nehmen.“

Die Aktivitäten der Veganen Gesellschaft Österreich

SEIT DER LETZTEN AUSGABE IST EIN HALBES JAHR VERGANGEN. EHRENAMTLICHE DER VGÖ – VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH – HABEN SEITDEM VERSUCHT, VEGANISMUS IN ALL SEINEN FACETTEN ZU THEMATISIEREN.

BOCK AUF WURST?

Frau Bock ist österreichweit für ihr einzigartiges Engagement bekannt. Ute Bock arbeitete jahrelang als Erzieherin und seit ihrer Pension (2000) kümmert sie sich rund um die Uhr um ihre Schützlinge und wurde für ihr soziales Engagement bereits mehrfach ausgezeichnet. Sie und ihr Team setzen sich für jene Menschen ein, für die sich sonst niemand zuständig fühlt, organisieren Wohnungen, Beratungen, psychologische Betreuung sowie Deutsch- und EDV-Kurse für AsylwerberInnen. Für viele Flüchtlinge ist Ute Bock damit erste Adresse und letzte Hoffnung zugleich. Um die große Menge an Bedürftigen versorgen zu können, ist Frau Bock auf Unterstützung durch Spenden angewiesen. Auch ihre eigene Pension, Ersparnis und Preisgelder kommen dem Flüchtlingsprojekt zugute. Sie findet auch immer wieder Menschen, die sie gerne freiwillig unterstützen: im Juni 2007 fand eine Benefizveranstaltung für das „Flüchtlingsprojekt Ute Bock“ in Wien statt. Ein Helfer entschied, dort pflanzliche Bockwürste anzubieten, um mit dem Gewinn dem Flüchtlingsprojekt finanziell zu helfen. Ute Bock setzt sich seit Jahren für eine friedliche menschliche Sache ein, so war es nur eine Frage der Zeit, dass auch im Umgang mit Tieren ein friedlicher Weg eingeschlagen wird. Den Gästen haben die veganen Bockwürste sehr gut geschmeckt und Frau Bock ließ sich nicht zweimal bitten, für ein Foto zu posieren. Eine immer wiederkehrende Aktion ist „Bock auf Bier“, auch im vegetarischen Beisl „Rupps“ in Wien, bei der 10 Cent pro Bier an das Flüchtlingsprojekt gehen. Es gibt auch andere Möglichkeiten, dieses Projekt zu unterstützen – z.B. kann sogar der Zivildienst bei Frau Bock absolviert werden. Ein kleines Detail am Rande: Ich hatte einmal die Ehre, mit Frau Bock bei einem Projekt zusammenzuarbeiten und was mich damals besonders erfreute, war, dass sie sich gegen die Tierquälerei „Fiakerpferde in der Stadt“ aussprach.

tsch



LINK_TIPP

> WWW.FRAUBOCK.AT

> WWW.RUPPS.AT

DAS MIKLOS-FESTIVAL

Am 24. und 25. August 2007 fand das jährliche Miklos-Festival des Kulturvereins „Rode Ruam“ statt – diesmal in der „Erbse“ in Bruckneudorf. Wie immer lag der Schwerpunkt des Festivals auf Ska- und Hardcorepunk. Mit dabei im nördlichen Burgenland war auch ein gemeinsamer Infostand der Veganen Gesellschaft Österreich und des Vereins gegen Tierfabriken! Die Anwesenheit der AktivistInnen färbte auf die Buffetpolitik ab, ein Großteil des Essens war vegan und biologisch.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/MIKLOSFESTIVAL

> WWW.VGT.AT/FILME/FOTOS/EVENTS/MIKLOS_FESTIVAL/INDEX.PHP

> WWW.RODERUAM.ORG



ERÖFFNUNG DER SOMMERAKADEMIE MIT VEGANEM BUFFET

Aufgrund des großen Erfolges im letzten Jahr wurde die Vegane Gesellschaft Österreich auch 2007 wieder eingeladen, für die Sommerakademieeröffnung der VHS Wien West das Buffet bereitzustellen. Dank der großzügigen Produktproben der Firmen „VegaVita“ (Pflanzenfleischprodukte von Merkur), „Green Heart“ (vegane Liptaueraufstriche) und „Joya“ (Sojajoghurt-drinks) war das Buffet doppelt so groß wie im letzten Jahr und konnte die 150 BesucherInnen geschmacklich schwer beeindrucken. Vielen schmeckte es so gut, dass sie sich erkundigten, wo die veganen Produkte erhältlich seien. Anwesende AktivistInnen beantworteten auch die zahlreichen Fragen über die vegane Lebensweise. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch Filmvorführungen zur veganen Lebensweise.

LINK_TIPP

> FOTOS: WWW.VEGAN.AT/VHS2007

TIERSCHUTZ TRIFFT UMWELTSCHUTZ

Am 13. Juni fand in Wien eine interessante Veranstaltung statt. VertreterInnen von Umweltschutz- und Tierrechtsgruppen diskutierten gemeinsam mit dem Publikum über Überschneidungen und Unterschiede der beiden Themenfelder. Der Klimaexperte Martin Schlatter wies besonders auf die Thematik „Viehzucht und Klimawandel“ hin. Am Ende waren sich die vier Diskutanten (Martin Schlatter, Jurrien Westerhof – Greenpeace, Jens Karg – Global 2000, Franz Gratzer – VGT) einig, dass es bedeutende Überlappungen zwischen Tierrechtsarbeit und Umweltschutz gibt und eine einseitige Sichtweise einschränkend wirkt. Eine Zusammenarbeit für die Zukunft wurde besprochen: So könnte die VGÖ vegane Buffets bei Umweltevents organisieren. Eine Kooperation in der Footprint-Kampagne läuft bereits.

LINK_TIPP

> VORTRÄGE: WWW.VEGAN.AT/TIERVSUMWELT > FOOTPRINT: WWW.FOOTPRINT.AT

EVU TALKS 2007 IN WIEN

Mehr als 50 internationale Gäste folgten der Einladung der VGÖ Ende April 2007 und hielten gemeinsam mit lokalen Interessierten die EVU Talks in Wien ab. Die EVU Talks, die dieses Jahr dem Thema „The Veggie Answer to World Hunger“ untergeordnet waren, sind ein jährliches Treffen von europäischen VertreterInnen von Veg*ismusorganisationen und anderen InteressentInnen. Nach Tagen der intensiven Auseinandersetzung mit Themen wie Welthunger, Klimawandel, Ernährungshilfe oder Aktivismus, die in Workshops behandelt wurden, und einem Gastvortrag des Ernährungsexperten Stephen Walsh, wurde eine gemeinsame Präambel zur Lösung des Welthungerproblems verfasst. Durch den Versand der Präambel als Pressemeldung konnte die Reichweite dieser noch erhöht werden.

LINK_TIPP

> PRÄSENTATIONEN, VIDEOS UND AUDIOMITSCHNITTE UNTER WWW.VEGAN.AT/EVUTALKS

DONAUINSELFEST – VEGAN.AT ZEIGT DIE KEHRSEITE

Die Vegane Gesellschaft war mit einem Infostand beim Donauinselfest vertreten. Ein Gegengewicht zu Backhendl, Steckerlfisch, Kebap und Spanferkel, das von vielen FestbesucherInnen am Samstag und Sonntag interessiert angenommen wurde. Tagsüber wurden am Infostand einige Gespräche zu Massentierhaltung, Klimawandel durch die Tierindustrie und Veganismus geführt, VGT-Restaurantlisten mit fleischfreier Gastronomie verteilt und unzählige [vegan.at](http://www.vegan.at)-Magazine verschenkt. Vor allem nach Einbruch der Dunkelheit zogen die auf Leinwand vorgeführten Filme zur Fleisch- und Pelz-Produktion in nur wenigen Stunden die Menschenmassen an. Der Infostand kann als großer Erfolg gewertet werden, da unzählige Menschen mit den Konsequenzen erreicht werden konnten.

LINK_TIPP

> FOTOS: WWW.VEGAN.AT/VHS2007

SOMMER, SONNE UND MUSIK

VEGANMANIA 10 EIN GROSSARTIGES JUBILÄUM!

KAUM ZU GLAUBEN, DASS ES NUN SCHON ZEHN JAHRE HER IST, SEITDEM UNSERE ERSTE VEGANMANIA NOCH IN KLEINERER FORM IN WIEN STATTFAND. HEUER ERLEBTEN WIR EIN SPEKTAKULÄRES JUBILÄUMSJAHR IN VIER ÖSTERREICHISCHEN HAUPTSTÄDTEN!

Das vegane Sommerfest ist schließlich innerhalb der stetig wachsenden veganen Szene Österreichs bereits ein Kultfest und eines der Highlights der Sommersaison geworden. Die VGÖ präsentiert die vegane Lebensweise mit all ihren positiven Eigenschaften, denn leiden musste für unsere Feste niemand! Ein breites Angebot an Informationen, Speisen, Lebensmitteln, Kleidung und vielem mehr, gepaart mit Musik und gemüthlicher Atmosphäre zeichnete das heurige Veganmania aus. Das diesjährige Jubiläum bot sich dazu an, dem Fest noch mehr Extravaganz zu verleihen und Neues zu probieren. So gab es dieses Jahr beispielsweise gleich zwei Gewinnspiele (eines davon exklusiv für Wien)

und eine berührende Fotoausstellung zum Thema Veganismus. Mehrere Vereine, die sich der Situation der Tiere in Österreich annehmen, nahmen wieder ihren fixen Platz am Fest ein, um reale Missstände aufzuzeigen und mittels Informationen das gängige Mensch/Tier-Verhältnis kritisch zu hinterfragen. Der BesucherInnenandrang war wieder sehr stark und auch das Wetter war auf der Veganmania gut bis ausgezeichnet. So konnten alle vier Feste mit großartiger Stimmung bis in die Abendstunden stattfinden.

maja

LINK_TIPP

> WWW.VGT.AT/PROJEKTE/VEGETARISMUS/FILME.PHP

WIEN 09.06.2007



Der diesjährige Auftakt der Veganmania Vol. 10 fand in Wien statt. Wir hatten heuer den ganzen Tag unglaublich schönes Wetter. Über 20 Stände verteilten sich auf dem Museumsplatz und wurden mit großem Interesse besucht. Ein fulminantes Bühnenprogramm in noch nie da gewesener Abwechslung und Intensität (mit DJ Delani, Kreuzreim, Six Tin Jonsey, Gandharvika, The Eccos, JM Kanes, The Popstar Killers (D), Kafkas (D), AJ-Gang (D)) sorgte für gute musikalische Unterhaltung. Das Publikum war begeistert und die Stimmung wuchs von einem Auftritt zum nächsten. Es gab ein eigenes Verkostungszelt, welches vegane Köstlichkeiten – bei Gulasch angefangen, über Fertiggerichte von der Firma „Sojarei“ bis hin zu Aufstrichen wie Liptauer der Marke „Green Heart“ – zum Probieren anbot und einen etwas abseits des Geschehens stehenden Bus, in dem sich jede/r zum Thema Veganismus interviewen lassen konnte. Eines der Höhepunkte des Festes war die Ziehung der Gewinnspiellose. An dieser Stelle wollen wir uns auf das Herzlichste bei den zahlreichen Firmen bedanken, die uns großartige Sachspenden zukommen ließen! So konnten zehn glückliche Menschen mit tollen Geschenkkörben, randvoll mit veganen Produkten, nach Hause gehen. Diejenigen, deren Losnummern nicht gezogen wurden, durften sich Trostpreise holen – denn jedes Los gewann. Wie die Zahl der BesucherInnen zeigte, amüsierten sich dieses Jahr mehr Leute denn je auf der Veganmania!



FOTOS © MONIKA SPRINGER



SALZBURG 16.06.2007

FOTO © RESPEKTIERE SALZBURG WWW.RESPEKTIERE.AT

Abgesehen von einem kurzen Regenguss zeigte sich das Wetter von seiner schönsten Seite. Wie in den vergangenen Jahren ging der Event am Alten Markt inmitten der Salzburger Altstadt über die Bühne. Zehn Stände luden BesucherInnen und PassantInnen ein, sich zu informieren und zeigten eine leckere vegane Alternative auf. Natürlich wurde unser Programm wieder musikalisch begleitet mittels Anlage und Live-Musik.

LINZ 23.06.2007

Am Taubenmarkt in Linz machte die Veganmania ihre dritte Station. Sieben Stände von Firmen und Vereinen luden ein und überzeugten mit pflanzlichen Alternativen und durchdachten Argumenten. Zusätzlich gab es einen rein veganen Grillstand und ein eigenes DJ-Zelt, welches für abwechslungsreiche Musik sorgte. Der Standort am Taubenmarkt stellte sich als idealer Platz für unser Fest heraus. Wir hoffen auch künftig wieder in Linz haltmachen zu können.



GRAZ 30.06.2007



FOTO © EVA GASSER



Auch dieses Jahr fand das vegane Sommerfest im Rahmen des Grazer Umweltfestes statt. Unsere Stände bildeten in der Herrengasse ein Fest im Fest, wodurch die wenigsten BesucherInnen des Umweltfestes um uns herumkamen. Das sehr aufgeschlossene Publikum bot uns auch heuer wieder viele anregende Gespräche. Alle neun Stände wurden zahlreich besucht und ein eigenes Musikzelt sorgte für angemessene Stimmung.



UNITED
CREATURES

WIRTSCHAFTS
UNIVERSITÄT
WIEN VIENNA
UNIVERSITY OF
ECONOMICS
AND BUSINESS

„Ich genieße mein Leben.
Genau das gönne ich allen
Lebewesen.“

Sefi J., Pensionistin

Sefi gehört zur neuen Generation von Pensionistinnen. Sie liebt die Natur, denkt sozial und geht regelmäßig ins Fitnessstudio. Eigentlich nichts Ungewöhnliches für eine sportliche Frau im besten Alter. Für Sefi ist es deshalb auch nicht ungewöhnlich, Leben zu schützen und zu achten. Soziales denken hört bei ihr nicht beim Menschen auf. Sefi liebt das Leben und lebt vegan.

Vegan leben
ist ganz normal.

DEM KLISCHEEDENKEN GEWIDMET:

DIE VEGAN-IST-NORMAL-KAMPAGNE

NEBEN DER UNTERSTÜTZUNG VON MENSCHEN BEI DER VEGANEN LEBENSWEISE IST AUCH DIE KORREKTUR GESELLSCHAFTLICHER VORURTEILE UND KLISCHEES, DIE DIESEM

ETHISCH BEWUSSTEN KONSUMVERHALTEN ENTGEGENSTEHEN, EINE Kernaufgabe der VGÖ. Anfang des Jahres trat die Vegane Gesellschaft dazu mit der Imagebotschaft „VEGAN IST NORMAL“ an die Öffentlichkeit, einer professionell konzipierten Kampagne, die mit Hilfe der Tierrechtsplattform United Creatures finanziert und umgesetzt wurde. Was war die Botschaft und wer war die Zielgruppe dieser Aktion?



In einem wichtigen Segment des gesellschaftlichen Mainstreams, einem Segment von ethisch sensibilisierten und aufgeschlossenen, auch dem Vegetarismus gegenüber positiv eingestellten Menschen, haftet dem Veganismus noch immer das Stigma des selbsterzosterischen, lustfeindlichen Extremismus an. Dies verhindert eine unvoreingenommene Auseinandersetzung mit der Thematik und prägt die mediale Berichterstattung. Ziel der Kampagne war, dieses Vorurteil zurechtzurücken:

Vier „untypische“ VeganerInnen aus verschiedensten Bevölkerungsschichten ließen sich vom brillanten Fotografen Thomas Smetana in ihrem persönlichen Berufsumfeld porträtieren. Die pensionierte Lehrerin Sefi, der Biobauer Franz, die Wirtsfamilie Schillinger sowie Thomas Winger, Geschäftsmann und Gründer von United Creatures, demonstrieren auf den Fotos, dass Veganismus und Lebensfreude nicht nur vereinbar sind, sondern einander sogar ergänzen und stärken.

Transportiert wurde die Botschaft primär durch Printmedien, Inserate, Zeitungsbeilagen, Folders und eine eigene Micropage sowie durch einen Radiospot unter Mitwirkung des bekannten Schauspielers Friedrich Schwardtmann (Theater in der Josefstadt, Wien). Durch den Text wurden die SeherInnen und HörerInnen auch zum Besuch der neu gestalteten Homepage der VGÖ eingeladen, wo die Meriten einer veganen Lebensweise durch aktuelle Fakten und wissenschaftliche Artikel erklärt und vertieft werden. Auf Grund des großen – selbst internationalen – Interesses wird bald eine englische Version der Micropage online gehen.

DIE UMSETZUNG DER KAMPAGNE

Eine undifferenziert und breit angelegte Imagekampagne zu Veganismus in Mainstream-Medien wäre zum heutigen Zeitpunkt noch eine unverantwortliche Verschwendung von Ressourcen; so wurde bei der medialen Umsetzung sorgfältig auf ein eng und präzise definiertes Zielpublikum geachtet: junge, gesundheitsbewusste Menschen, eventuell bereits mit einer Affinität zu Tierschutz, Tierrechten und Vegetarismus. Dank der Unterstützung von United Creatures konnten die Sujets dabei als Inserate bzw. als Folder in folgenden Medien platziert werden: 2 x Unique (Zeitung der Hochschülerschaft), 2 x Glocalist (Sprachrohr der Zivilgesellschaft), 2 x Biorama (Umweltmagazin), Global-News (Global 2000-Vereinszeitung), 2 x Drahtesel (Zeitung der Radlobby), Tierfreund (WTV-Vereinszeitung), Anima (ÖVU-Postille) sowie in den Magazinen der österreichischen Tierrechtsvereine RespektTiere und Verein Gegen Tierfabriken. FM4 berichtete im Rahmen der ORF-Ernährungswoche von der Kampagne und sendete ein einstündiges Live-Interview mit Thomas Winger, dem Kampagnen-Initiator, unter reger HörerInnen-Mitwirkung. United Creatures und die Vegane Gesellschaft Österreich danken den tierfreundlichen Werbefachleuten Alex Mandic und Tom Krutt für die Konzeption und Umsetzung der Kampagne.

LINK_TIPP

- > WWW.VEGANISTNORMAL.AT
- > WWW.UNITED-CREATURES.AT
- > WWW.VGT.AT > WWW.RESPEKTIERE.AT

VEGAN.AT-AWARD NR. 8 1/2007

KATEGORIE GEWINNER 1/07

DIE LESERINNEN HABEN ENTSCHEIDEN: DAS SIND DIE
BELIEBTESTEN PRODUKTE AUS DER LETZTEN AUSGABE!

BEST OF „AUF S BROT“

BIO.K.
TOMATE BASILIKIUM



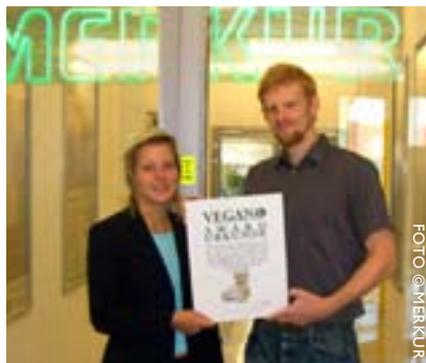
FOTO@BIO.K



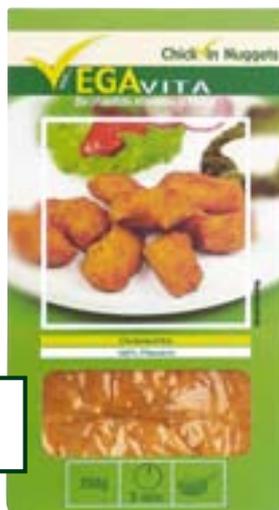
ALLES VEGAN.AT-

VEGAN LEBEN UND AUF KÄSE VERZICHTEN? DAS MUSS NICHT SEIN!

IMMER MEHR VEGANE PRODUKTE ÄHNELN IN GESCHMACK,
BESCHAFFENHEIT UND ANWENDUNG DEM GERONNENEN
MILCHPRODUKT UND SIND DABEI GESUND UND BEKÖMMLICH!
PROBIEREN SIE SICH DURCH UND FINDEN SIE IHRE
FAVORITEN!



FOTO@MERKUR



BEST OF „VLEISCH“

VEGAVITA CHICKVIN NUGGETS

KATEGORIE

„KLASSISCH“

- SOJAREI BÄRLAUCHTOFU (SPAR, MERKUR, DM)
- TOFUTTI SCHEIBENSOJAKÄSE (FORMOSA FOOD, VEGANVERSAND)

ANWENDUNG: WÄHREND SICH DER SCHEIBENSOJAKÄSE
TRADITIONELL FÜR TOAST, BROT ODER PIZZA EIGNET,
MACHT DER BÄRLAUCH-TOFU IN SCHEIBEN ODER ZER-
DRÜCKT ALLES SO WIE EIN FRISCHKÄSE MIT

BEST OF „SUESSES“

MANNERSCHNITTEN
CLASSIC



FOTO@MONIKA SPRINGER

SPIELEN SIE MIT!

Gewählt wird in vier Kategorien, pro Person darf einmal
abgestimmt werden. Alle EinsenderInnen dürfen pro Ka-
tegorie ein Produkt auswählen.

GEWINNE!

Als besonderes Goody gibt es für drei gezogene Teilneh-
merInnen Preise. Verlost werden drei Gratis-Artikel aus
dem VGÖ-Shop! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

BETREFF „WETTBEWERB“

Senden Sie einfach bis 17.02.2008 eine Mail mit Name,
Adresse, Wohnort und den vier gewählten Produkten
(eines pro Kategorie) an info@vegan.at.

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

KÄSE? AWARDS 2/07

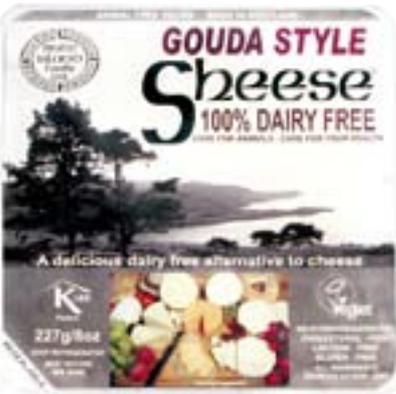
BEZUGSQUELLEN
 > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT
 > WWW.VEGANVERSAND.AT
 > FORMOSA FOOD,
 BARNABITENGASSE 6, 1060 WIEN
 WWW.VEGETARISCHESFORMOSAFOOD.AT



KATEGORIE „FLOCKIG“

- FLORENTINO PARMAZANO (FORMOSA FOOD, VEGANVERSÄNDE)
- NATURATA WÜRZ-HEFEFLOCKEN (BIOHANDEL)

ANWENDUNG: WIE ALLE KÄSEFLOCKEN AUF SPAGHETTI, IN SUPPEN, ZU SALATEN, ALS SAUCENBINDER ODER ZUM LEICHTEN VERFEINERN VON BROTAUFSTRICHEN



KATEGORIE „SCHNITTIG“

- CHEEZLY RED CHEDDAR STYLE (BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE)
 - SHEESE GOUDA STYLE (FORMOSA FOOD, VEGANVERSÄNDE)
- ANWENDUNG: WIE JEDER HARTKÄSE, Z.B. AUFS BROT

KATEGORIE „CREMIG“

- TOFUTTI HERBS & CHIVES (FORMOSA FOOD, VEGANVERSÄNDE)
 - SHEESE ORIGINAL CREAMY (FORMOSA FOOD, VEGANVERSÄNDE)
- ANWENDUNG: WIE STREICHKÄSE



VEGAN.AT-AWARD NR. 8 1/2007

VOTING-WINNER 1/07



INGE H. MIT IHREM PREIS „PLANT BASED NUTRITION AND HEALTH“ VON S. WALSH

GEWONNEN!
SANDRA G. FREUT
SICH ÜBER ...



CHRISTOPH K. IST UM EIN TIERRECHTS-SHIRT REICHER!

FOTO © MONIKA SPRINGER

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

MULTIVITAMINPRÄPARAT MIT B₁₂
90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE
10,00 EURO

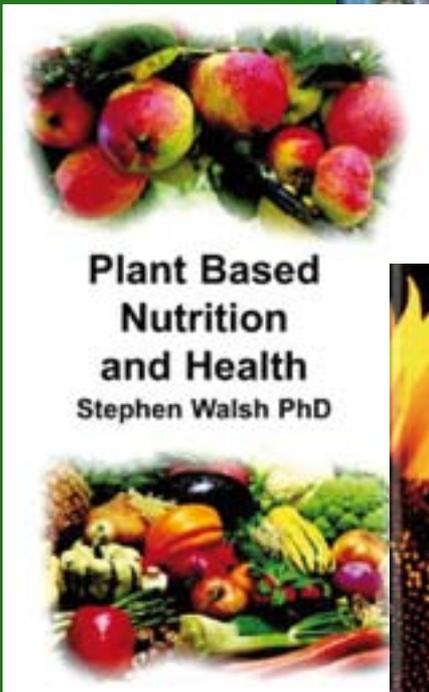
LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/SHOP

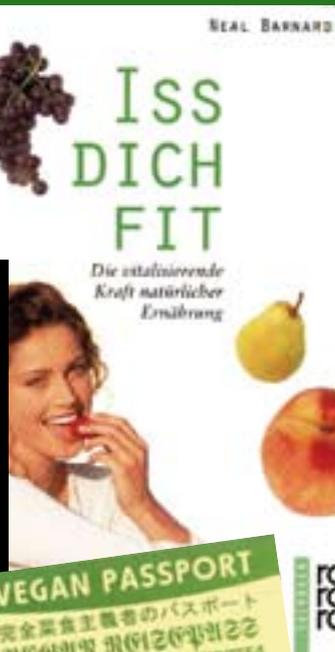
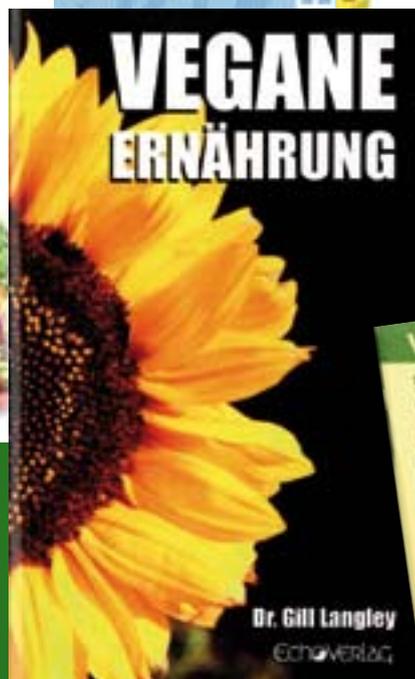
„PLANT BASED NUTRITION & HEALTH“
DR. STEPHEN WALSH
(INTERVIEW AUF SEITE 4 IN DIESEM MAGAZIN)
HARDCOVER 15,00 EURO
TASCHENBUCH 12,00 EURO



„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 Bestellung, 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.

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Lesen Sie ab Seite 20 über einige unserer letzten Aktivitäten, zu denen z.B. auch die Organisation der veganen Sommerfeste zählen. 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

- Gratisabo des vegan.at-Magazins
- 10% Rabatt im VGÖ-Shop
- Gratis E-Mail-Newsletter
- Rabatte und Ermäßigungen in diversen Shops und Restaurants durch die vegan.at-Card
- 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 JÄHRLICHER BEITRAG

- 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

- Überweisung innerhalb Österreichs: P.S.K. 92.133.538 BLZ 60.000
- EU-Standardüberweisungen: P.S.K. 1010 Wien IBAN: AT23600000092133538 BIC: OPSKATWW

V. DIESE SEITE AUSSCHNEIDEN ODER KOPIEREN UND AN UNS SCHICKEN ODER FAXEN. SIE KÖNNEN AUCH PER MAIL ODER ONLINE MITGLIED WERDEN. EINFACH AUF WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN KLICKEN!

Von Schokoeis, Karottenbrei

EIN KLEINER EINBLICK IN DAS LEBEN UND DIE ERNÄHRUNG VON 7 VEGANEN KINDERN, DENN GANZ IM VERTRAUEN: WENN MAN ELTERN ÜBER IHRE KINDER BEFRAGT, WERDEN SIE NIE FERTIG! LESEN SIE DAS VOLLSTÄNDIGE INTERVIEW DESHALB – WIE AUCH BEI TEIL I – AUF WWW.VEGAN.AT!



FOTO © PRIVAT

DER BEIKOST-START

JOLANDA, 2 JAHRE SEIT ENSTEHUNG VEGAN
MUTTER SUSANNE, 30 JAHRE SEIT 4 JAHREN VEGAN, BIOLOGIN, KARENZ

AMELIE & JOLANDA

SUSANNE Jolanda war bereits 7 Monate alt, als sie mir reif für Beikost schien. Das erste, was sie von mir bekam, war Banane mit Braunhirse, recht bald gefolgt von Kartoffeln und verschiedenen Obstsorten. Die Gläschenkost war nie so ganz das ihre, lieber waren ihr von Anfang an Dinge, die sie selbst in der Hand halten konnte, wie eben Obststücke oder Reis- und Maiswaffeln. Sie hat immer schon gern von allem gekostet, doch Muttermilch blieb noch Monate nach ihrem Beikoststart eindeutig das Hauptnahrungsmittel. Im Prinzip hab ich keine speziellen Regeln befolgt, in welcher Reihenfolge man was einführen soll. Eher so nach dem Motto „quer durch den Gemüsegarten“. Was ich ihr aber erst ab ca. einem Jahr angeboten habe, waren Sojaprodukte und glutenhaltiges Getreide. Ab einem Jahr „durfte“ sie dann aber eigentlich alles essen.

IRENE Ich erinnere mich gut an die erste Mahlzeit, die Amelie zu sich genommen hat. Es war – ganz klassisch – ein Karottenbrei. Sie war 6,5 Monate alt und fand das recht interessant. Nennenswerte Mengen hat sie aber erst viel später gegessen. Ihre Speisen habe ich immer selbst zubereitet, also fast nie Gläschenkost verwendet und fand das gar nicht kompliziert oder anstrengend. Die Zutaten (Gemüse, Kartoffeln etc.) für die selbstgekokchten Breie stammten stets aus biologischem Anbau, das war mir wichtig. Die Reihenfolge war wohl wie bei den meisten Kindern. Erst eine feste Mahlzeit am Tag, dann zwei und in Abstimmung mit den Zähnen allmählich auch immer mehr zum Kauen.



FOTO © WWW.CHARLIS.AT

AMELIE, 3 JAHRE SEIT ENSTEHUNG VEGAN
MUTTER IRENE, 35 JAHRE SCHWANGER UND
 IN KARENZ/MUTTERSCHUTZ, VEGAN SEIT ÜBER 10 JAHREN

WAS ISST AMELIE RICHTIG GERNE? GIBT ES AUCH DINGE, DIE SIE GAR NICHT MAG? WORAUF ACHTEST DU BEI AMELIES SPEISEPLAN?

IRENE Amelie liebt Reis, Nudeln, Kartoffeln, Räuchertofu, Sojajoghurt, div. „Pflanzenfleisch“-Produkte, Weintrauben, Beeren aller Art, Kiwis, Wassermelone (mit vielen Kernen, das ist ihr wichtig), Cherrytomaten, gedünstete Zucchini, Brokkoli und Karotten. Man kann sagen, sie isst gerne, oft und viel. Ihr Geschmack ändert sich auch immer wieder, mal ist ihr dieses lieber, mal jenes. Gar nicht mag sie (derzeit) Fisolen. Mir ist wichtig, dass sie öfters Vollkornprodukte und jeden Tag eine ordentliche Portion frisches Obst der Saison isst. Weiters achte ich darauf, dass sie mindestens einmal täglich ein mit B12 angereichertes Produkt zu sich nimmt (Sojamilch, Sojajoghurt, Müsli ...).

CAJETAN, 2,5 JAHRE BEINAHE VEGAN
MUTTER ROMANA, 26 JAHRE VEGAN,
 SEIT KINDHEIT VEGETARISCH. ARCHITEKTURSTUDENTIN



FOTO © PRIVAT

DAS NICHT VEGANE UMFELD

ROMANA Ich habe für mich beschlossen, dass ich definitiv nicht will, dass Cajetan Fleisch isst, und das setzte ich auch anderen gegenüber um. Wenn er gerne etwas Unveganes möchte, versuche ich veganen Ersatz anzubieten bzw. gleich dafür zu sorgen, dass etwas Veganes nach seinem Geschmack dabei ist. Es kommt aber immer wieder mal vor, dass er ein Milchprodukt oder ähnliches isst, wenn z.B. andere Kinder ein Eis essen oder er unbedingt Parmesan auf seine Nudeln haben will (weil das alle am Tisch machen). Natürlich ist da ein Konfliktpotential, aber im Großen und Ganzen wird meine Einstellung schon akzeptiert.

und Geburtstagskuchen

DER KINDERGARTEN

KIARA IN DER KINDERGRUPPE

KATHI Kiara geht seit nunmehr zwei Wochen in eine Kindergruppe, die im Übrigen nicht ausschließlich vegetarisch ist. Wenn es Fleisch gibt, dann getrennt von allem anderen, sodass es nicht dazu gegessen werden muss. Zur Jause gibt es üblicherweise auch keine Wurst, sondern meistens Obst, Gemüse, Brot mit Alsan.

KIARA, 2,5 JAHRE SEIT ENTSTEHUNG VEGAN
MUTTER KATHI, 23 JAHRE SEIT 5 JAHREN VEGAN.
 PSYCHOLOGIESTUDENTIN

Zu Mittag bekommt Kiara immer extra was Veganes angeboten (meistens fast dasselbe wie die anderen, nur eben das Gemüse z.B. ohne Rahm) und hat bisher auch noch nicht gezeigt, dass sie das stören würde. Es wäre für mich aber okay, wenn sie irgendwann entscheidet, dass es ihr unangenehm ist, jedes Mal etwas „anderes“ zu bekommen, und sie in der Kindergruppe vegetarisch isst. Ich glaube nicht, dass es Sinn machen würde, sie dahingehend unter Druck zu setzen. Kiara weiß, dass wir „vegan“ sind, auch wenn sie natürlich noch keine genaue Vorstellung davon hat. Sie fragt oft bei Dingen, die sie im Begriff ist zu essen, nach, ob das nun „eh (ve)gan“ sei – diese Frage hat sie mir sogar schon einmal bezüglich eines Glases mit Wasser gestellt. Es ist also durchaus ein Thema für sie. In der Kindergruppe gab es einmal eine Situation, in der sie Müsli essen wollte, und die Betreuerin ihr Sojamilch drübergekippt hat. Sie meinte daraufhin „Kuhmich nich habe mage“ – da sie die Sojamilchverpackung nicht kannte, und die noch dazu wirklich einer Kuhmilchpackung sehr ähnlich sah. Jedenfalls hat sie sich dann sehr entschieden geweigert das zu essen und ihr Müsli ihrer Sitznachbarin geschenkt. Sie hat aber vor ein paar Tagen zum Beispiel beim Geburtstagskuchenessen ein Stück nicht-veganes Kuchen mit den Worten „macht nix“, mitgegessen. Ich würde mir sehr wünschen, dass Kiara sich einmal dazu entschließt vegan zu bleiben. Ich möchte aber auch, dass sie sich von sich aus dazu entscheiden darf, selbstbewusst dahinter stehen kann und für sie Vegane sein keinen Verlust- oder Verbotsbeigeschmack bekommt.

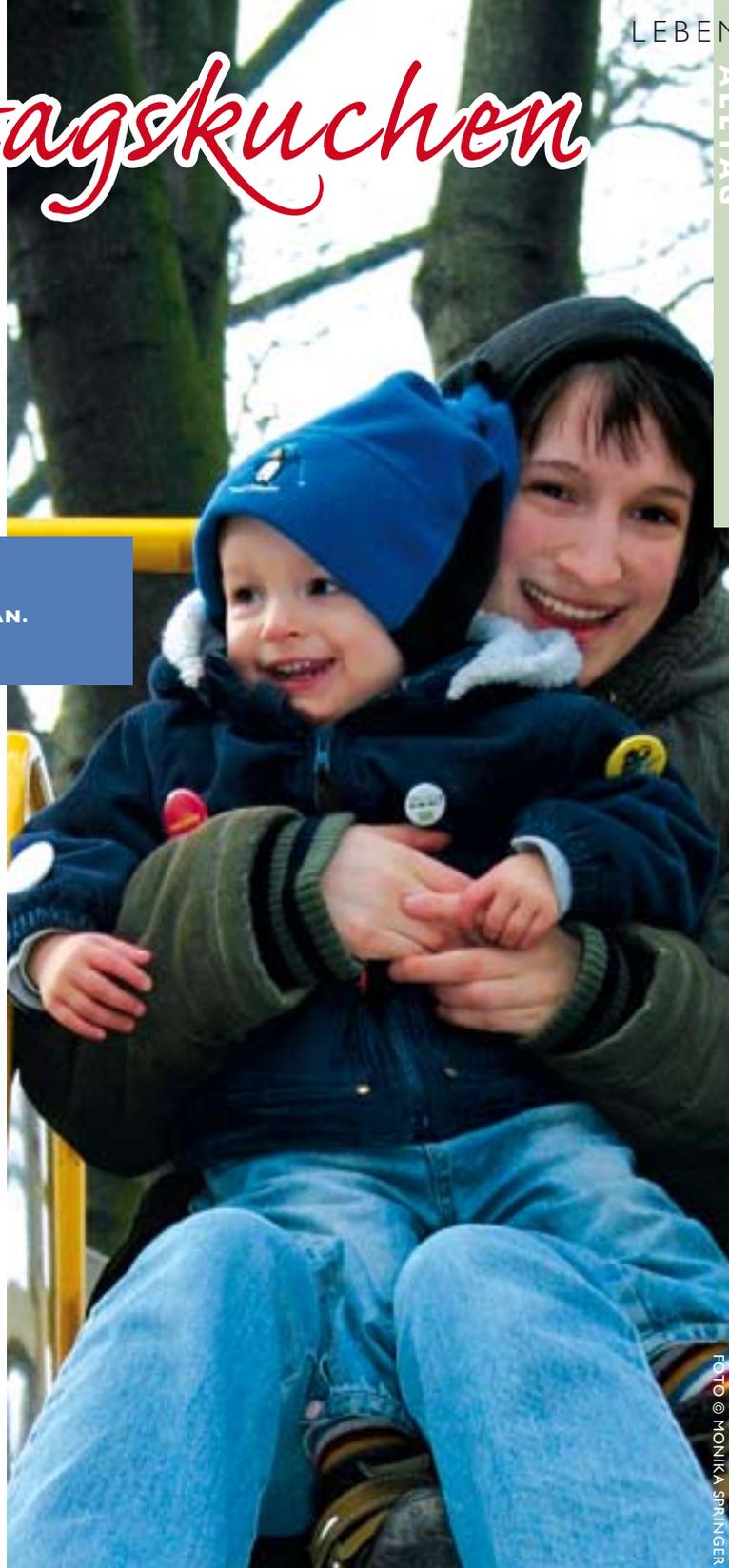


FOTO © MONIKA SPRINGER

SUSANNE Natürlich kommt Jolanda mit zunehmendem Alter immer öfter in Kontakt mit nicht-vegane Lebensmitteln. Sieht sie vertraute Menschen von diesen essen, will sie logischerweise auch manchmal kosten. Bisher ist es aber noch so, dass sie sich schnell mit fast immer vorhandenen Alternativen zufrieden gibt (also eben ein Sojais statt einem Kuhmilch). Wird sie, was das betrifft, „eigenwilliger“ und beginnt zu verstehen, dass andere Menschen Dinge essen, die wir nicht essen, hoffe ich darauf, dass gleichzeitig auch ihr Verständnis für das Warum und Wozu wächst. Von zu viel Kontrolle und Zwang halte ich

eigentlich nichts, da es mein Ziel ist, dass Veganismus für Jolanda etwas Positives und Genussvolles darstellt. Sie soll Vegane sein auf keinen Fall mit Verzicht und Verboten assoziieren. Insofern werden wir Jolanda Veganismus vorleben, darauf vertrauen, dass dies auch von unserem Umfeld respektiert wird, sie aber nicht unter Druck setzen.

WIRD ES EINFACHER JE ÄLTER DIE KINDER WERDEN, DA SIE MEHR VERSTEHEN ODER SOGAR SCHWIERIGER, DA DIE AUSSERFAMILIÄREN EINFLÜSSE ZUNEHMEN?

KARIN + CHRIS Samuel ist schon 9 Jahre alt. Bisher gab es keine Konflikte bezüglich unserer veganen Ernährung. ►►



SAMUEL, 9 JAHRE VEGAN SEIT 7 JAHREN
NOAH, 4 JAHRE & TALIA, 7 MONATE SEIT ENTSTEHUNG VEGAN
MUTTER KARIN, 28 JAHRE VEGAN SEIT 7 JAHREN, DERZEIT KARENZ
VATER CHRIS, 30 JAHRE VEGAN SEIT 7 JAHREN, BILDHAUER & KÜNSTLER

In der Schule wird seine Lebensweise respektiert, d.h. wenn gemeinsam gegessen wird, ist für ihn auch immer etwas Veganes dabei. Ein großer Vorteil ist, dass Samuel mittlerweile lesen kann und deshalb nicht auf andere angewiesen ist, um sich über die Inhaltsstoffe eines Produktes zu informieren. Noah (fast 5) geht zur Zeit unregelmäßig in den Kindergarten, aber wir geben ihm Sojamilch und vegane Jausenbrote für die Gemeinschaftsjause mit. Obst, Gemüse und Cerealien sind sowieso vorhanden. In letzter Zeit beginnt er sich mit der Herkunft, der Herstellung von Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Er fragt oft nach, ob bestimmte Produkte vegan sind. Wenn nicht, dann ist für ihn ganz klar, dass wir das auch nicht kaufen. Es wird bestimmt leichter, je älter die Kinder sind (zumindest bei uns), da sie selbstverständlich erst ab einem gewissen Alter ein Bewusstsein für Ethik entwickeln. Außerdem kommt noch dazu, dass es mittlerweile viel mehr vegane Produkte in jedem Supermarkt gibt

als vor acht Jahren, als wir begonnen haben, uns vegan zu ernähren. Falls die Kinder also einmal ein nicht-veganes Produkt interessiert, ist es nicht schwer eine Alternative zu finden. Dieser Trend wird sich hoffentlich fortsetzen.

WIE STRENG SOLLTEN WIR MIT DEM VEGANSEIN UNSERER KINDER UMGEHEN?

ROMANA Ich will Cajetans Sensibilität für Lebewesen erhalten. Ich glaube, dass alle Kinder ein gutes Gespür dafür haben, wie es den Tieren geht, aber meistens wird das abgestumpft. Wir beobachten gemeinsam Käfer oder Vögel. Cajetan ist ein großer Tierfreund!

KARIN + CHRIS Wir haben den Kindern immer versucht zu erklären, warum wir uns so ernähren. Natürlich können wir ihnen aber in Zukunft die Entscheidung, wie sie sich ernähren werden, nicht abnehmen. Wir denken aber, dass autoritäre Verbote sicherlich nicht zielführend sind. Ein Rat für andere Eltern? Dem eigenen Gefühl und den Kindern vertrauen! Die Kinder informieren (kindgerecht). Vor allem selbst „mit gutem Beispiel“ vorgehen. Kinder nehmen in erster Linie Verhaltensweisen der Eltern an, dann erst die des Umfeldes.

LINK_TIPP

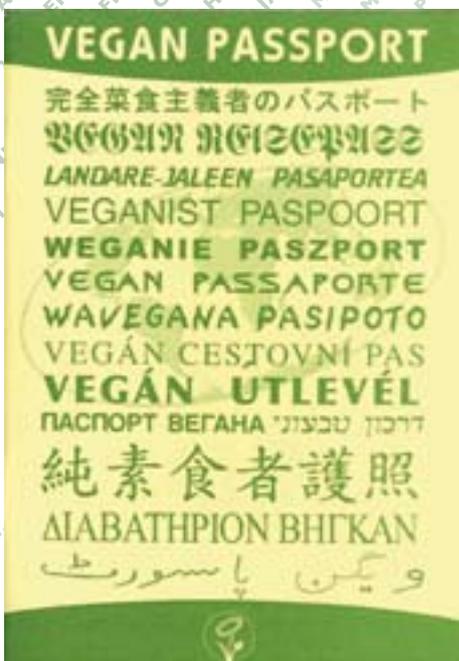
- > **FOLGE 1: WWW.VEGAN.AT/KIDS1**
- > **UNGEKÜRZTES INTERVIEW FOLGE 2: WWW.VEGAN.AT/KIDS2**
- > **SPIELGRUPPE: VEGGIEKIDS.SUPERSUPRA.NET**
- > **MAILINGLIST: AEONA@TROZMO-NOID.ORG**
- > **WWW.VEGANKIDS.DE**

	JOLANDA	AMELIE	KIARA	CAJETAN	SAMUEL, NOAH TALIA
STILLZEIT	• noch nicht abgestellt	• abgestellt mit etwas über 2 Jahren	• noch nicht abgestellt	• noch nicht abgestellt	• Samuel mit 11 Monaten, Noah mit 3 Jahren abgestellt, Talia noch nicht abgestellt
BEIKOST START	• mit 7 Monaten Obst/Braunhirsebrei, Fingerfood	• mit 6,5 Monaten Karottenbrei, Selbstgekohtes	• mit 6 Monaten v.a. Obstbrei	• mit 6 Monaten Fingerfood	• mit 5 Monaten zuerst Gemüse-, dann Obstbrei
LIEBLINGS ESSEN	• Tahin, Avocados, Tomaten, Alsan (Margarine), Brokkoli, ganz bittere Schokolade	• vieles, von Reis, Kartoffeln, Tofu, über Melonen zu Zucchini und Brokkoli	• Beerenfrüchte, Kirschen und Weichseln, Eis	• Pizza, Pommes, Eis, aber auch Tomaten, Gurken und (rohe) Kohlrabi	• Italienisch! Talia isst gern alles was rot ist (z.B. Chili, Himbeeren, ...)
DARAUF WIRD GEACHTET	• viel Rohkost, Vollkorn- statt Weißmehlprodukte	• tägl. etwas mit Vit. B12 angereichertes sowie eine große Portion Obst der Saison	• Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln, dabei nicht zu viel Süßes	• Bio und Vollkorn, aber nicht zu dogmatisch; lieber Wasser als Saft, keine Zuckersäfte	• mit B12 angereicherte Lebensmittel
KINDER GARTEN, KINDER GRUPPE, SCHULE	• Kindergarten in voraussichtlich einem Jahr, aber nur vormittags, Mittagessen zuhause	• demnächst vormittags Kiga, der sehr viel Veganes anbietet	• seit kurzem Kindergruppe mit extra veganem Essen; sie dürfte aber auch vegetarisch mitessen	• demnächst im vegetarischen Kindergarten	• Samuel hat bei der Schulspeisung veganes Essen; Noah bekommt vegane Jause für den KiGa mit

VEGAVITA = 100% pflanzliche Köstlichkeiten

- Cholesterinfrei
- Mit wertvollen Ballaststoffen
- Reich an ungesättigten Fettsäuren
- Die VegaVita Speisen basieren auf qualitativ hochwertigem Weizenprotein - und sind besonders verdaulich!



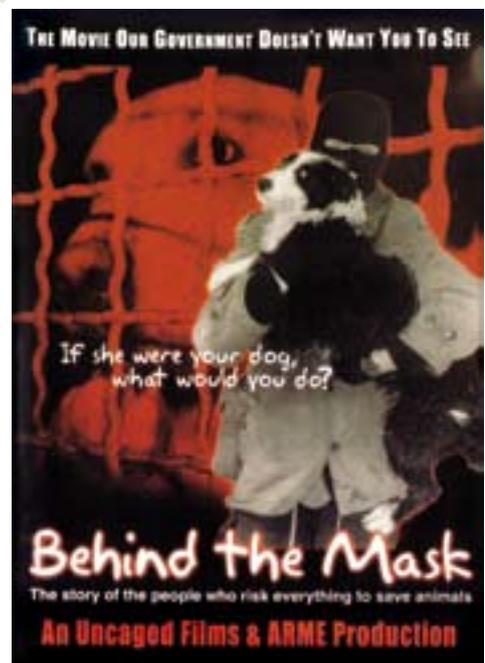


**„IK BEN VEGANIST!“
VEGAN PASSPORT**

Wer kennt das nicht: Hungrig stürzt man sich in ein Lokal, ist jedoch der regionalen Sprache nicht mächtig. Trotzdem möchte man vegan essen. Zu diesem Zweck hat die Vegan Society mit Hilfe von 85 VeganerInnen aus der ganzen Welt den „Vegan Passport“ zusammengestellt. Auf 80 taschentauglichen Seiten wird in 56 Sprachen erklärt, dass der/die PassinhaberIn vegan lebt und was das bedeutet. Es werden die wesentlichsten unvegane und typische vegane Produkte aufgezählt. Auf Lebensmittelzusatzstoffe und Tierversuche wird nicht explizit eingegangen, aber die vegane Idee wird unmissverständlich kommuniziert. Persönliche Erfahrungen mit dem Vegan Passport habe ich in Ungarn, Italien, Bulgarien und der Türkei gemacht: Das Essen wurde oft mit einem Schmunzeln, aber immer vegan serviert.

maja

BEZUGSQUELLE (AKTUALISIERTE 2. AUFLAGE)
VGÖ-SHOP – SEITE 28 ODER WWW.VEGAN.AT/SHOP



**„... WHAT WOULD YOU DO?“
BEHIND THE MASK**

Die US-amerikanische Anwältin Shannon Keith wollte wissen, was sich hinter der ALF (Animal Liberation Front) verbirgt und blickte hinter die Masken von TierbefreierInnen und AktivistInnen, die ihr Leben den Tieren widmen. Es entstand Behind the Mask, ein actionreicher und gleichzeitig emotionaler Film über die Geschichte der Tierrechtsbewegung, ihre Aktivitäten und Forderungen. Erstmals gelang es ALF-AktivistInnen zu interviewen, die über ihre persönliche Motivation und über ihre Erfahrungen mit der ALF sprechen. Dieser Film erlaubt einen Blick hinter die Masken einer der wichtigsten Befreiungsbewegungen des 21. Jahrhunderts, zeigt Menschen, die ihre Freiheit riskieren um die Grausamkeiten der Tierausbeutungsindustrie aufzuzeigen und um einzelnen Tieren ein besseres Leben zu schenken.

msc

BEZUGSQUELLE INFO@VEGAN.AT
LINK_TIPP WWW.UNCAGEDFILMS.COM



**MARTIN BALLUCH
DIE KONTINUITÄT VON BEWUSSTSEIN – DAS NATURWISSENSCHAFTLICHE ARGUMENT FÜR TIERRECHTE**

Mag. DDr. Martin Balluchs Arbeit „Die Kontinuität von Bewusstsein. Das „naturwissenschaftliche Argument für Tierrechte“ ist ein schönes Beispiel für Wahrheit in der Werbung. Es geht darin vor allem um Bewusstsein: Wie es funktioniert, wie es entstanden ist, wer darüber verfügt, wie man versucht, eben das herauszufinden, ob Bewusstsein etwas mit Sprache zu tun hat. Und das Allerwichtigste: dass es keinen grundsätzlichen Unterschied zwischen menschlichem und tierlichem Bewusstsein gibt. Daraus leitet der Autor seine Forderung nach Tierrechten ab, darauf baut er seine Argumentation auf. Unabhängig davon, ob man diesen naturwissenschaftlichen Zugang teilt oder nicht, die Fülle an Material ist beeindruckend. Martin Balluch erklärt und berichtet alles nur Erdenkliche über Bewusstsein, angefan-

gen vom Atom und vom Urknall bis hin zur medizinischen Forschung des 21. Jahrhunderts, er bringt hochinteressante Beispiele aus dem Leben von Tieren und Menschen, Beiträge aus den verschiedensten Wissenschaftsbereichen, ergänzt von persönlichen Beobachtungen aus seiner Freundschaft mit Max, einem lebenswürdigen veganen Hund.

Bereits in diesen Kapiteln lässt sich nicht übersehen, dass der Autor durch und durch Naturwissenschaftler ist, genauer gesagt: Physiker und Mathematiker. Das fällt im philosophischen Teil noch stärker auf: Ohne geistes- und sozialwissenschaftliche Bedenken begeistert er sich für eine einzige richtige „Objektivität“, führt manche Debatten – etwa über den Darwinismus oder die Trennung von Kirche und Staat – noch einmal neu und lässt im Eifer des Gefechts auch zeit- und ideengeschichtliche Zusammenhänge außer Acht.

Diesen Teil sollte man darum lieber als Sammlung von Argumenten und als Anregung für spätere Diskussionen lesen. Auch manche logische Ableitungen oder energisch vertretene Behauptungen mögen gewöhnungsbedürftig wirken, aber das Engagement und die Entschlossenheit, mit der Martin Balluch sein Anliegen verfolgt, wiegen einiges auf. Als zuverlässige und objektive Informationsquelle über die Tierrechtsbewegung darf man das Buch hingegen nicht lesen. Martin Balluch legt ausführlich seine eigenen Gedanken dar, ohne andere moderne Zugänge und politische Theorien zu Tierrecht, Tierbefreiung und Tierverteidigung zu erwähnen. Er versucht mit seinem Ansatz, die offensichtlichen Schwachpunkte der bekannten Tierethiker zu überwinden, er interessiert sich auch für die Dekonstruktion des Mensch-Begriffs, aber nicht für die politischen und ökonomischen Machtverhältnisse in der Gesellschaft, wie sie allen Lebewesen aufgezwungen werden, und welche Solidarität dagegen nötig wäre. Das Problem mit aller Tierethik ist bekanntlich, dass es immer darum geht, möglichst plausibel zu argumentieren, was die Menschen mit den Tieren tun dürfen und was nicht und wieso nicht. Und nicht um das Gemeinsame, das Auflösen der Grenzen, das Überwinden der Kategorien, die uns künstlich trennen.

Allerdings muss man zugeben, dass im Titel auch nicht von „Theorie und Praxis“ oder „systemkritischer Politik“ die Rede ist, sondern von der „Kontinuität des Bewusstseins“ und vom „naturwissenschaftlichen Argument“, und damit werden die LeserInnen des 400-Seiten-Buchs großzügig versorgt: alles übers Bewusstsein, was man schon immer wissen wollte, und noch mehr, über die gemeinsamen Primatenvorfahren, das Speziesistische in der Alltagssprache und -symbolik, auch Antworten auf so schwierige Fragestellungen wie: Bin ich eine biologische Maschine? Wie ist es um den freien Willen bestellt? Ist die Welt determiniert? Ist eine Gesellschaft möglich, die Tierrechte respektiert? Ist das vegane Ideal für Menschen gesund? Und wenn Martin Balluch mit seiner Arbeit, in der er aus naturwissenschaftlichen Feststellungen ethische Forderungen entwickelt, neue Menschen ansprechen und für die Sache der Tiere gewinnen kann, ist das sicher ein weiterer positiver Effekt.

susi harringer

BEZUGSQUELLE

> WWW.GUTHMANN-PETERSON.AT

> WWW.VGT.AT/SHOP

LESEPROBE

1.2 EINE RATIONALE, OBJEKTIVE ETHIK

In der Ethik geht es insofern um eine der wesentlichsten praktischen Fragen, als es dabei unter anderem um die Definition und Abgrenzung der gemeinhin als allerschwerstes Kapitalverbrechen eingestuften Handlung geht: den Mord. Ein Mord an mir würde mein Leben und mein Bewusstsein beenden, und damit alles, was mich ausmacht. Mord, darin ist man sich gesellschaftlich einig, kann nicht toleriert werden. Mord muss in jedem Fall durch entsprechende gesellschaftliche Regelungen und Konsequenzen geahndet bzw. hintangehalten sein. Was, aber, hat als Mord zu gelten?

In der Praxis haben solche ethischen Fragen das größte denkbare Konfliktpotential: Je nach ethischer Vorstellung kann ein und dieselbe Handlung als Mord – das schlimmste bekannte Verbrechen – oder als ethisch irrelevant angesehen werden. Was als Mord zu gelten hat, hat sich historisch in der Gesellschaft laufend neu definiert. Es ist offensichtlich, dass in einer Gesellschaft, in der verschiedene Teile der Bevölkerung verschiedene ethische Auffassungen vertreten, große Konflikte auftreten müssen. Die meisten verschiedenen ethischen Positionen können sich gegenseitig grundsätzlich nicht tolerieren.

Eine naheliegende Lösung ethischer Konflikte ist nackte Gewalt. Ethische Konflikte suggerieren oft tiefer liegende Konflikte auf spiritueller Ebene, die aufgrund verschiedener dogmatischer Überzeugungen zustande kommen, die man entweder teilt oder nicht. Es scheint dafür keine Möglichkeit des friedlichen Konsenses zu geben.

Ethik ist aber nicht Sache der Einzelnen, Sache ihres persönlichen Gewissens. Spätestens seit den Nürnberger Prozessen gegen die Verantwortlichen der Verbrechen des Dritten Reichs hat die Ethik auch in der Praxis einen globalen Anspruch. Die Prozesse wurden nicht auf Basis irgendwelcher Gesetze geführt, sondern auf Basis der Überzeugung, dass eine gewisse Ethik universell gilt und zur Not auch mit Gewalt durchgesetzt werden kann. Wer die Berichte über diese Prozesse aufmerksam studiert, kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass man ernsthaft versucht hatte, trotz aller Unzulänglichkeiten, einer Auffassung von allgemeiner Gerechtigkeit zu folgen und sich nicht einfach nur an den VerliererInnen eines Krieges zu rächen (Ueberschär 1999, Davidson 1997). Nicht von ungefähr kam es in der Folge am 10. Dezember 1948 zur Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte vor der Generalversammlung der Vereinten Nationen. Es gab trotz des beginnenden Kalten Krieges nicht eine einzige Gegenstimme gegen die Verabschiedung dieser Menschenrechtsdeklaration (Heidelmeyer 1997, S. 32). Später folgten weitere allgemeine Menschenrechtserklärungen wie 1964 in Helsinki, in der medizinische Versuche an Menschen, die nicht im Interesse der Betroffenen sind, als menschenrechtswidrig erklärt wurden. Bis zu den weltweit Aufsehen erregenden Menschenversuchen während des zweiten Weltkriegs durch Deutschland und Japan, aufgrund derer diese Helsinki-Erklärung zustande kam, waren medizinische Versuche an machtlosen Menschengruppen, wie Gefangenen oder geistig Behinderten, die Norm (Ebbinghaus und Dörner 2002).



Der Orient

SAMOSAS, GHEIME UND HOUMMOUS

NICE RICE

WER INDISCHE TEIGTASCHEN, PERSISCHE „FLEISCH“-SAUCEN UND ARABISCHE KICHERERBSENPASTE NICHT LIEBT, KENNT SIE NICHT. EINEN BESSEREN GRUND INS NICE RICE IN WIEN GUMPENDORF ZU GEHEN, GIBT ES NÄMLICH NICHT.

Vor 10 Jahren hat die Iranerin Giti Peyman das kleine aber feine NICE RICE als Erholungsoase abseits von Stress und Geschäftsstrubel gegründet.

Wenn in der kalten Jahreszeit der schattige Gastgarten geschlossen hat, müssen sich die hungrigen Gäste ein Zimmer in – gerade noch – wohliger Enge teilen. Viele Zeitungen und leise Hintergrundmusik lassen fast eine Kaffeehausatmosphäre aufkommen, in der man auch nach dem Essen gerne noch länger plaudernd oder lesend verweilt.

Die ovo-lacto-vegetarische Küche bietet orientalische, persische und indisch-ayurvedische Speisen, sowie täglich neue Mittags- und Abendmenüs (Suppe + Hauptspeise) zwischen 8 und 13 Euro, naturgemäß mit viel gut gewürztem Reis, aber manches auch mit Pflanzenfleisch. Leider sind nicht alle Speisen vegan, werden auf Wunsch aber gerne veganisiert! Von den beiden Mittagsmenüs wird oft eines vegan angeboten. Das Abendmenü ist manchmal mit Ei- und/oder Milchprodukten. Ein kleiner Teil der Produkte stammt aus Bio-Anbau. Ebenso wie die Preise rangieren die Portions-

größen im mittleren Bereich. Obwohl die Bedienung bei voller Auslastung etwas überfordert wirkt, werden die Bestellungen angenehm hurtig serviert. Besonders erwähnen möchten wir die feine Auswahl exotischer Tees, Weine und antialkoholischer Getränke. Oft sind einige der Kuchen und Desserts vegan.

Einen negativen Nachgeschmack hat bei uns das fehlende Rauchverbot hinterlassen. In derart kleinen Lokalen der vegetarischen Szene sollte man eine erhöhte Sensibilität gegenüber gesundheitsbewussten KundInnen (und MitarbeiterInnen) erwarten dürfen. Wenn wir das nächste Mal ins Nice Rice kommen, werden wir vorher reservieren. Es soll uns kein zweites Mal passieren, die hervorragenden Gerichte am notdürftig bereitgestellten Beistelltisch verzehren zu müssen! Durch die zentrale Lage in der Stadt eignet sich das Nice Rice sowohl zum arbeitstäglichen Mittagessen, als auch für gemütliche Abendessen. Und um die letzten Befürchtungen zu zerstreuen: Die Anzahl vorhandener Tische ist zwar beschränkt, sodass die Sorge nahe liegt, man müsse – ganz nach persischer Sitte – auf dem Boden sitzen, doch ausreichend Besteck ist allemal vorhanden. Ein Essen mit den Fingern, wie in Indien üblich, ist also nicht notwendig. In diesem Sinne: Nush-e Dján [Guten Appetit, Persisch] *maja*

**MARIAHILFER STRASSE 45 „IM RAIMUNDHOF“ TOP 49
A-1060 WIEN, TEL: +43/1/586 28 39 (TISCHRESERVIERUNG!)
MO – FR, 11:00 BIS 23:00 (WARME KÜCHE 12:00 BIS 22:00)
SA, 11:00 BIS 18:00**

ruft!



SCHARF GEWÜRZT - BIOLOGISCH - VEGAN

SPICY SPICES

SEIT BEREITS 9 JAHREN VERWÖHNT DER BESITZER DES INDISCHEN LOKALS SPICY SPICES DIE SALZBURGERINNEN MIT SPEISEN, DIE DEM NAMEN GERECHT WERDEN. DAS EINLADENDE RESTAURANT MIT INTEGRIERTER SHOPPING-GELEGENHEIT IST FÜR GENIESSERINNEN DER FLEISCHLOSEN KÜCHE SCHON ZUM FIXPUNKT GEWORDEN.

Chapati, Samosas, Dhal ... doch kommen Hanfnudeln und Frühlingsrollen tatsächlich aus Indien? Das Spicy Spices erlaubt sich auf der Speisekarte neben indischen Gerichten auch kleine Abstecher in andere Länder. Außerdem vermitteln viele fremdsprachige BesucherInnen ein Flair von Internationalität im sonst so traditionellen Österreich. Das angenehme Ambiente wird abgerundet mit indischer Musik und ansprechender Dekoration; als i-Tüpfelchen können die Gäste rauchfreie Luft genießen.

Die in Deutsch und Englisch verfasste Speisekarte wirkt zwar etwas wild zusammengewürfelt und verwirrt mit nur teilweise durchgeführter Vegan-Deklaration, dafür ist der Kellner bei Fragen umso hilfsbereiter. Das Angebot beinhaltet größtenteils biologische und vegane Gerichte (Ausnahmen: Raita mit Joghurt; Panir = indischer Käse) zu relativ günstigen Preisen. So kostet eine Teigtasche mit Kartoffelfüllung, Gemüse, Linsen und Chutneys 5,50 Euro. Es gibt immer einen günstigen Tagesteller und auch Take-away ist möglich. Viele

Biosäfte, Tees und Sojadrinks sowie alkoholische Getränke in Form von Bio-Wein und Bio-Bier lassen keine Wünsche offen. Für Naschkatzen (und -kater) stehen auch zwei vegane Nachspeisen zur Verfügung: Energiekugeln und Linzertorte – auch zum Mitnehmen bestens geeignet.

Das kleine Lokal mit acht Tischen war bei unserem Testessen gut besucht. Im Sommer lädt ein Gastgarten zum gemütlichen Verweilen ein. Das Spicy Spices ist auch perfekt für eine kurze Mittagspause: Das ausgesprochen freundliche Personal schafft es nämlich in kürzester Zeit, tolle Speisen auf den Tisch zu zaubern. Auffallend beim Betreten des Lokals sind sicherlich die hohen, prall gefüllten Regale an der Wand, die vor oder während des Essens bestaunt werden können und dazu einladen, den Restaurantbesuch mit einem kleinen Einkauf zu verbinden. Die angebotenen (vegetarischen und veganen) Produkte wecken vertraute Erinnerungen an das Sortiment kleiner Bioläden.

Wer in der Salzburger Altstadt also vom kleinen oder großen Hunger überrascht wird, der/die sollte auf jeden Fall beim Spicy Spices in der Wolf-Dietrich-Straße vorbeischauchen. Und weil auch wir wieder hungrig sind, werden wir jetzt unsere mitgebrachte Linzertorte verspeisen!

ks & bm

SPICY SPICES

WOLF-DIETRICH-STRASSE 1,
5020 SALZBURG TEL: +43/662 87 07 12
MO – FR, 10:30 BIS 21:30
SA – SO, 12:00 BIS 21:30







ANIMAL LIBERATION WORKSHOPS for beginners
 www.animalliberation.at
 Tierausbeutung > Information > Videos > Widerstand > Aktivismus
 Aktionen > Diskussionen > Videos > Kontakte zu Tierrechten
 LINZ 13. + 14. Okt im Haus der Frau, Volksgartenstr. 1
 INNSBRUCK 20. + 21. Okt im Stockhof, Landhof 45
 GRAZ 10. + 11. Nov im Villa, Währingerstr. 1
 WIEN 17. + 18. Nov immer ganztags ab 10:00

ANIMAL LIBERATION WORKSHOPS FOR beginners
 www.animalliberation.at
 FREIER EINTRITT
 Tierausbeutung > Information > Videos > Widerstand > Aktivismus
 Aktionen > Diskussionen > Videos > Kontakte zu Tierrechten
 LINZ 13. + 14. Okt im Haus der Frau, Volksgartenstr. 1
 INNSBRUCK 20. + 21. Okt im Stockhof, Landhof 45
 GRAZ 10. + 11. Nov im Villa, Währingerstr. 1
 WIEN 17. + 18. Nov immer ganztags ab 10:00

Tierisch gute Sachen
 Marek 1. Biozoo für Tiere
 Mag. Nadja Ziegler
 1090 Wien, Althanstr. 29-31
 Di, Do 10-13, 15.00-18.30
 Mi, Fr 13-18.00
 Sa 10-12
 Tel/Fax 01-379 55 01, Mobil 0699-192 50 244
 Online-shop: www.tierischgutesachen.at

38. IVU Weltpflanzenkongress

ALLE TERMINE AUCH AUF WWW.IVU.AT/KALENDER

Stadt	Tag	Zeit	Thema
Wien	jeden Freitag	16:00 - 22:00	Fleisch, Pilz
Wien	jeden Samstag	11:00 - 17:00	Pilz bei Kleider Büxer
Innsbruck	jeden Freitag	14:00 - 17:00	Pilz bei Kleider Büxer
Innsbruck	jeden Samstag	14:00 - 17:00	Menschenfleisch
Linz	jeden Freitag	11:00 - 15:00	Fleisch, Pilz
Linz	jeden Samstag	11:00 - 15:00	Pilz bei Kleider Büxer
Wien	jeden Freitag	11:00 - 19:00	Fleisch, Pilz
Wien	jeden Samstag	10:00 - 18:00	Pilz bei Kleider Büxer
Wien	jeden Freitag	16:00 - 19:00	Menschenfleisch
Wien	jeden Samstag	11:00 - 18:00	Menschenfleisch
Wien	jeden Freitag	18:00 - 22:00	Stock im Eisen Platz - Fleisch, Pilz
Wien	jeden Samstag	10:30 - 15:00	Pilz bei Kleider Büxer

bilanz-net
 Spezialberatung und
 Buchhaltungsgesellschaft
 2271 Leopoldsdorfer Gasse 202
 1150 Wien
 Tel. 0225262449
 Fax 0225 69
 www.bilanz-net.at

GESSEN:
 S EINE
 HAFT
 NKEN!

TRAUMFIGUR?



Denn tierische Fette setzen an

DER FLEISCHMARKT SCHLIESST JEDLICHE VERANTWORTUNG FÜR SCHADEN UND FOLGESCHADEN VON FLEISCHKONSUM AUF FLEISCHKONSUM ERFOLGT AUF EIGENE BEFAHR!

ÜBERFLIEGER?



Denn Fleischkonsum ist unausgewogen

DER FLEISCHMARKT SCHLIESST JEDLICHE VERANTWORTUNG FÜR SCHADEN UND FOLGESCHADEN VON FLEISCHKONSUM AUF FLEISCHKONSUM ERFOLGT AUF EIGENE BEFAHR!

BLITZGNEISSER?



Denn Fleischkonsum ist Mangelernährung

DER FLEISCHMARKT SCHLIESST JEDLICHE VERANTWORTUNG FÜR SCHADEN UND FOLGESCHADEN VON FLEISCHKONSUM AUF FLEISCHKONSUM ERFOLGT AUF EIGENE BEFAHR!

NACHHALTIG?



Denn Fleischkonsum bedeutet Ausbeutung

DER FLEISCHMARKT SCHLIESST JEDLICHE VERANTWORTUNG FÜR SCHADEN UND FOLGESCHADEN VON FLEISCHKONSUM AUF FLEISCHKONSUM ERFOLGT AUF EIGENE BEFAHR!