

# VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**INTERVIEW**  
**PHILOSOPH**  
**PETER SINGER**

**ERNÄHRUNG**  
**FETT**

**ETHIK**  
**PIG VISION**

**POLITIK**  
**STRAFANTRAG**  
**NACH § 278A**

**ALLTAG**  
**VEGAN IM BERUF**

**RESTAURANTS**  
**GEMÜTLICHES**

**COVERSTORY**

## **DIE I. VEGGIES**

**VON DEN PYTHAGOREERN ÜBER DA VINCI BIS EINSTEIN**



# Biolandhaus Arche



## Exklusives Angebot für VEGAN.AT-Leser\_innen!

Weihnachtswoche im Biolandhaus

Pro Person/HP ... ab 350 Euro

Familie/HP im Bionest ... ab 1.100 Euro

Das Biolandhaus Arche in St. Oswald, gelegen am Sonnenhang der Saualpe, verschrieb sich schon vor 24 Jahren ganz dem ökologischen Denken und der bio-vegetarischen Küche.

In den baubiologischen Vollholzzimmern, in den neuen Lehm-Appartements sowie in der neuen Wellnesslandschaft mit Biosauna, Wärmebank und Kneippbereich, erwartet die Gäste ein herrliches Wohlfühlklima. Entspannende Massagen, Wanderaktivwochen und Märchen-Kinderangebote runden das vielfältige Angebot ab. Rutengehen, Antlitzdiagnose, Yoga und mehr umrahmen das Jahresprogramm.

**Biolandhaus ARCHE – Familie Tessmann, Vollwertweg 1a, A-9372 Eberstein/St. Oswald, Tel. +43/4264/8120, bio.arche@hotel.at www.bio.arche.hotel.at**



ENTGELTLICHE ANZEIGE



# „WISSEN, WAS MAN ISST.“

BERNDS WELT FINDEN SIE ÜBER 40 MAL IN WIEN UND NÖ. ALLE INFOS UNTER [WWW.BERNDSWELT.AT](http://WWW.BERNDSWELT.AT)

✓ LAKTOSEFREI  
✓ CHOLESTERINFREI  
✓ REIN PFLANZLICH



BERNDS WIENER KAFFEEKUCHEN

Wer dachte, Kartoffeln hätten keine süße Seite, der sollte einmal meinen „Wiener“ versuchen. Ein schwerer Hefestriezel mit vielen Rosinen und Kartoffeln im Teig.



BERNDS HEFESTRIEZEL

Saftig locker handgeflochtener Hefestriezel aus rein veganen Zutaten. So flaumig, Sie werden aus dem Schwärmen nicht mehr rauskommen.



BERNDS DOPPELNUSS-STRUDEL

30% frisch gemahlene und leicht geröstete Walnüsse in der Fülle machen aus einer einfachen Rezeptur ein echtes Geschmackserlebnis.



BERNDS MOHN-STRUDEL

30% frisch gemahlener Mohn aus dem Weinviertel machen diesen Strudel zu einer wahren Sünde. Natürlich auch aus rein veganen Zutaten.



BERNDS BÜRGERMEISTER

Drei gefüllte Hefestruel (Walnuss, Mohn und Soja-Vanille) ergeben zusammen nicht nur einen wunderschönen Anschnitt, sondern auch einen saftigen Mehlspeisegenuss.



BERNDS PLUNDER

Knusprig aber dennoch saftig – das gelingt besonders gut mit 100% veganen Zutaten. Finden Sie Ihren Lieblingsplunder mit Soja-Vanille-Fülle und Früchten, Marmelade oder Walnüssen.



Bernds Welt ist offiziell von The Vegan Society zertifiziert.

ENTGELTLICHE ANZEIGE

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

**INTERVIEW** Peter Singer  
Australischer Philosoph 4

WISSEN AB SEITE 6

**GESELLSCHAFT** Die 1. Veggies  
Wer waren „die Ersten“?  
Wie entwickelte sich das tierethische Denken über die Jahrtausende von den Pythagoreern bis zur heutigen Tierrechtsbewegung?  
COVER: VERTUMNUS, 1591 VON GIUSEPPE ARCIMBOLDO  
CREDIT: THE ART ARCHIVE/SKOKLOSTERS SLOT BALSTA 6

**ERNÄHRUNG** Fett 10  
**ERNÄHRUNG** Kurzmeldungen Krebs 12  
**ETHIK** Pig Vision 14  
**POLITIK** Repression – Strafantrag und Heiteres 16  
**WIRTSCHAFT** News rund um das V-Label 18  
**WIRTSCHAFT** News rund um die Veganblume 20

VGÖ AB SEITE 22

**AKTIVITÄTEN** Frisch gepresst! 22  
**AKTIVITÄTEN** In aller Kürze! 23  
**AKTIVITÄTEN** Vegane Sommerfeste & Festivals 24  
**INTERAKTIV** VEGAN.AT-Awards „Mahlzeit!“ 26  
**VGÖ-SHOP** Bücher, T-Shirts, DVDs 28  
**UNTERSTÜTZUNG GESUCHT** Mitgliedsformular 30  
**MITGLIED WERDEN** und Veggie-Urlaub gewinnen! 31

LEBEN AB SEITE 32

**ALLTAG** Vegan im Beruf 32  
**LITERATUR & FILM** Demokratie, Kochen, Gratis-Film 34  
**KULINARIK** „Gemütlichkeit“ Restaurantkritiken 36

SAMMELSURIMUM 38  
IMPRESSUM 40

**LIEBE LESERINNEN UND LESER!**

**ES IST WIE IN EINEM ALBTRAUM. DER TERROR VON STAATSANWALTSCHAFT UND POLIZEI GEGEN DIE TIERRECHTSBEWEGUNG IN ÖSTERREICH NIMMT KEIN ENDE.** Im Gegenteil: Wie in einem schlechten Theaterstück weitet sich der Skandal immer mehr aus und gleichzeitig kommen immer mehr Absurditäten der ganzen Affäre ans Tageslicht. Wäre es nicht so tragisch, könnten wir darüber lachen.

**INZWISCHEN HAT DIE STAATSANWALTSCHAFT WR. NEUSTADT ANKLAGE ERHOBEN.** Den zehn ehemals Inhaftierten wird tatsächlich vorgeworfen, Teil einer kriminellen Organisation (gewesen) zu sein – sie sind dadurch mit bis zu fünf Jahren Gefängnisstrafe bedroht. Viele Journalist\_innen sowie auch der SPÖ-Justizsprecher Hannes Jarolim hätten nie gedacht, dass es in Österreich trotz der guten Argumente und des Engagements von Promis wie Pamela Anderson, Barbara Karlich, Dirk Bach oder Manfred Deix so weit kommen könnte. Anerkannte Verwaltungsrechts- und Strafrechtsexpert\_innen wie Prof. Hammer, Prof. Funk oder Prof. Velten sprechen sich vehement gegen den Einsatz des Paragraphen gegen die Tierschützer\_innen aus. Die Stimmen, die hinter der Affäre politische Kräfte sehen, werden immer lauter. Lesen Sie in dieser Ausgabe über die ganze Dimension des Skandals.


**COVERSTORY DER VORLIEGENDEN AUSGABE SIND DIE GESCHICHTE DES VEGETARISMUS, HISTORISCHE PERSÖNLICHKEITEN UND VORDENKER\_INNEN DER TIERRECHTSIDEE.**

Gerade in letzter Zeit steigen immer mehr Menschen auf eine gewaltfreie und nachhaltige (= vegane) Ernährung um. Lesen Sie bei uns, wie sich die Idee dazu geschichtlich entwickelt hat. Mich selbst hat es überrascht zu sehen, wie viele große Persönlichkeiten aus der Philosophie und anderen wissenschaftlichen Disziplinen schon vor langer Zeit den damaligen gesellschaftlichen Status von Tieren hinterfragt haben. Passend dazu ein exklusives Interview mit dem teils umstrittenen aber weltbekannten australischen **PHILOSOPHEN PETER SINGER**. Wir berichten auch über die **GESUNDHEITLICHEN VORTEILE DER VEGANEN ERNÄHRUNG IN BEZUG AUF FETTE UND KREBSPROPHYLAXE**. Natürlich stellen wir wie gewohnt einige **PFLANZLICHE PRODUKTE, VEGANFREUNDLICHE RESTAURANTS, SHOPPINGTIPPS UND DIE SICH STETIG MEHRENDEN AKTIVITÄTEN DER VGÖ – Veganen Gesellschaft Österreich –** vor.

**FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE SUCHEN WIR VEGANER\_INNEN, DIE IHREN LIFESTYLE GANZ BESONDERS EXTROVERTIERT LEBEN – VOM TATTOO ÜBER KUNST BIS ZUR MUSIK. FÜHLEN SIE SICH ANGESPROCHEN? SCHREIBEN SIE UNS!**

**GEFÄLLT IHNEN DIESES MAGAZIN UND UNSERE ARBEIT? WERDEN SIE MITGLIED, UM UNS ZU UNTERSTÜTZEN, ODER MELDEN SIE SICH BITTE, WENN SIE MITHELFFEN WOLLEN!**

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

  
Mag. Felix Hnat



10% RABATT AUF ALLE BESTELLUNGEN MIT V-CARD!  
Werde jetzt Mitglied auf [vegan.at](http://vegan.at)

www.muso-koroni.com

FAIRTRADE \* ECO-FRIENDLY \* VEGAN

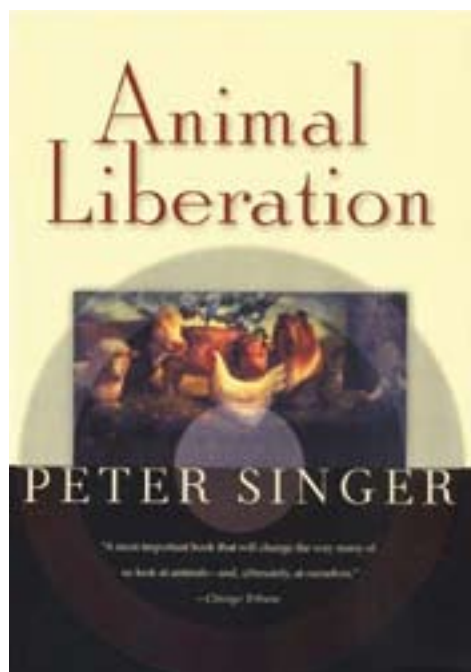
-20% auf jede Erstbestellung\* mit Kuencode "FASHION"  
\*ausschließlich bei Waren, Sonderangeboten und allen Beauty Produkten ausgeschlossen

ENTGELTLICHE ANZEIGE



FOTO © JOEL TRAVIS SAGE

**IM EXKLUSIVEN INTERVIEW FÜR DAS VEGAN.AT-MAGAZIN DER TIERRECHTSPHILOSOPH PETER SINGER (63)**



**HERR SINGER, DIE WOCHENZEITUNG „NEW YORKER“ HAT SIE ALS DEN „EINFLUSSREICHSTEN LEBENDEN PHILOSOPHEN DER WELT“ BEZEICHNET. AUCH WENN EINIGE TIERRECHTSAKTIVIST\_INNEN IHREN UTILITARISTISCHEN ZUGANG NICHT TEILEN, SO KANN MAN NICHT UMHIN, IHR BUCH „ANIMAL LIBERATION“ ALS DEN BEGINN DER TIERBEFREIUNGSBEWEGUNG ZU SEHEN. IN WELCHER WEISE, MEINEN SIE, HAT SICH DIE TIERBEFREIUNGSPHILOSOPHIE SEIT IHREM RICHTUNGSWEISENDEN WERK ENTWICKELT?**

Meine Arbeit war wahrscheinlich die erste, systematisch antispeziesistische, ethische Position zu Tieren, die einer modernen Leser\_innenschaft präsentiert wurde. Wir sollten dabei allerdings frühere Werke nicht vergessen, wie z.B. von Henry Salt im späten 19. Jahrhundert. Seit meinem Buch ist diese Sparte enorm gewachsen und eine Reihe weiterer Standpunkte wurden entwickelt, die ein Spektrum anderer moralischer Zugänge umfassen. Man kann also sagen, dass die Tierbefreiungsliteratur heute wesentlich breiter und reichhaltiger ist als sie es 1975 war.

**IN IHREM BUCH „ANIMAL LIBERATION“ SCHREIBEN SIE „ES GIBT OFFENSICHTLICH WICHTIGE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MENSCHEN UND ANDEREN TIEREN“. AUFGRUND DIESER UNTERSCHIEDE GIBT ES AUCH UNTERSCHIEDE IN DEN RECHTEN, DIE MENSCHEN UND ANDEREN TIEREN ZUSTEHEN. KÖNNTEN SIE IHRE DIESBEZÜGLICHE SICHT FÜR UNS ZUSAMMENFASSEN?**

Beispielsweise haben volljährige Erwachsene gewöhnlich das Wahlrecht, aber kein Tier ist in der Lage zu verstehen, was es mit einer Wahl auf sich hat, also haben Tiere auch kein Wahlrecht. Mehr Widerspruch ruft meine Meinung hervor, dass das Ausmaß der Verwerflichkeit ein Wesen zu töten davon abhängt, ob es sich seiner eigenen Existenz in der Zeit bewusst ist, dass es also eine Zukunft und eine Vergangenheit hat. D.h. ich bin der Ansicht, dass es nicht genauso falsch ist, Wesen, die diese Fähigkeit nicht haben, zu töten wie es falsch ist, Wesen mit dieser Fähigkeit zu töten.

**SIE HABEN DEM BEGRIFF „SPEZIESISMUS“ IN DER AKADEMISCHEN DISKUSSION SERIOSITÄT VERLIEHEN UND IHN OFT VERWENDET. WIE WÜRDEN SIE IHN VERANSCHAULICHEN?**

# SINGER PETER

Speziesismus ist eine Einstellung gegenüber Lebewesen, welche auf Vorurteilen aufgrund der Spezies- oder Artenzugehörigkeit basiert. Der Begriff soll eine Parallele zu anderen „-ismen“ wie Rassismus und Sexismus aufzeigen. Genauso wie Rassist\_innen Mitglieder jener Gruppe, die sie als ihre „Rasse“ sehen, bevorzugen, oder Männer Mitglieder ihres Geschlechts gegenüber Frauen vorziehen, so schätzen Speziesist\_innen Mitglieder ihrer Spezies – also Menschen – höher ein als Mitglieder anderer Spezies – ob es sich um Schimpansen, Wale, Hunde, Schweine oder Hühner handelt.

**MAN KÖNNTE DIE TIERRECHTSBEWEGUNG IN 3 KOMPONENTEN UNTERTEILEN: DIE PHILOSOPHISCHE DISKUSSION, DIE GESETZLICHE ENTWICKLUNG UND POLITISCHE KAMPAGNEN. IHRE ARBEIT IST EIN WESENTLICHER TEIL DER PHILOSOPHISCHEN DISKUSSION, ABER WAS IST IHRE MEINUNG ZUR KAMPAGNENARBEIT UND ZU DIREKTEN AKTIONEN?**

Kampagnenarbeit und direkte Aktionen sind notwendig, aber diejenigen, die sich damit befassen, müssen sorgfältig darauf achten, dass sie die Sache der Tiere auch wirklich weiterbringen, und zwar nicht nur unmittelbar im Augenblick, sondern auf lange Sicht. Gewalt und alle Aktivitäten, die von der Öffentlichkeit völlig abgelehnt werden – z.B. Gräber von Menschen auszuräumen, die mit Tierausbeuter\_innen verwandt waren – müssen vermieden werden. Sie haben den persönlichen Lebensstil vergessen, der auch ein wesentlicher Beitrag zu unserem Anliegen sein kann – indem man selbst ohne Grausamkeit („cruelty-free“) lebt und andere durch Vorbildwirkung oder persönlichen Kontakt dazu bringt, das Gleiche zu tun.

**DIE TIERRECHTSBEWEGUNG SETZT SICH SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH FÜR EINE VEGANE ERNÄHRUNG EIN, WEIL DIE HERSTELLUNG VON TIERPRODUKTEN IMMER EINE AUSBEUTUNG VON TIEREN VORAUSSETZT. IN EINEM INTERVIEW MIT MOTHER JONES 2006 NENNEN SIE SICH EINEN VEGETARIER UND EINEN „FLEXIBLEN VEGANER“. MEINEN SIE, DASS EIN ETHISCHES LEBEN VEGETARISMUS UND SOGAR VEGANISMUS UMFASST?**

Ja, ich denke, die vegane Ernährung ist die ideale. Für viele Menschen ist es aber schwierig, alle Tierprodukte aufzugeben. Daher bin ich der Meinung, wir sollten die Menschen dazu aufmuntern, sich stetig in diese Richtung zu bewegen. Der Beitrag, den die Herstellung von Tierprodukten zum Klimawandel leistet, macht das Argument für Veganismus sogar noch stärker als es war, bevor dieses Problem bekannt wurde.

**MEINEN SIE, DASS DIE TIERRECHTSBEWEGUNG IN DEN LETZTEN 3 JAHRZEHNTE ERFOLGREICH WAR? IST DER EINFLUSS DIESER BEWEGUNG GRÖßER ALS JEMALS ZUVOR UND IST DIE ZUKUNFTSAUSSICHT POSITIV?**

Ja, auf jeden Fall. Schauen Sie sich nur die Fortschritte an, die für Nutztiere in der gesamten EU und mittlerweile auch in den USA, in Kalifornien, erreicht wurden. Die konventionellen Legebatterien, Einzelkastenstände für weibliche Schweine während der meisten Zeit ihrer Schwangerschaft und Kälberboxen wurden verboten. Die Tierrechtsbewegung verändert gerade eine riesige Industrie, und dies hat Auswirkungen auf hunderte Millionen von Tieren. Sicher haben wir noch einen weiten Weg vor uns, aber in den letzten 30 Jahren wurden mehr Fortschritte erzielt als im letzten Jahrhundert.

**WÄHREND SICH TOM REGAN AUCH GEGEN DIE HUMANE NUTZUNG VON TIEREN GEWANDT HAT, INDEM ER MEINT, DASS ALLE TIERE INHÄRENTE RECHTE HABEN, BASIEREN IHRE PHILOSOPHISCHEN ARGUMENTE AUF DEM PRINZIP DER GLEICHEN BERÜCKSICHTIGUNG GLEICHER INTERESSEN. WORIN LIEGT IHRER MEINUNG NACH DER WESENTLICHE UNTERSCHIED IN DER PRAXIS, Z.B. WENN GESETZE JEWEILS AUFGRUND DER ZWEI VERSCHIEDENEN IDEEN ERLASSEN WERDEN?**

Tom sagt, er möchte keine Vergrößerung von Käfigen unterstützen, er will die Abschaffung von Käfigen. Das lässt vermuten, dass er die oben erwähnte EU-Gesetzgebung oder auch die Volksabstimmung in Kalifornien nicht unterstützen würde, durch die die Haltung von Tieren auf so engem Raum, dass sie sich nicht umdrehen oder ihre Gliedmaßen strecken können, verboten wurde. Aber ich kann mir kaum vorstellen, dass Tom es für besser halten würde, den jetzigen Zustand beizubehalten, wenn die Wahl zwischen Reform oder gar keiner Änderung bestünde.

**TIERVERSUCHE SIND EINES DER WICHTIGSTEN THEMEN DER TIERRECHTSBEWEGUNG. MANCHE IHRER KOMMENTARE DAZU KLINGEN SO, ALS OB SIE TIERVERSUCHE NICHT GRUNDSÄTZLICH ABLEHNEN WÜRDEN. GIBT ES EINE ETHISCH VERTRÄGLICHE WEISE, LEIDENSFÄHIGE LEBEWESEN ZU IHREM NACHTEIL UND UNSEREM VORTEIL ZU BENUTZEN?**

Als Utilitarist denke ich, dass die Antwort „ja“ ist. Das Wichtige dabei ist, die Interessen aller, die betroffen sind, gleich zu berücksichtigen. So gut wie alle Tierversuche ignorieren das – die Interessen der Menschen werden berücksichtigt, die Interessen der Tiere werden ignoriert oder verworfen.

**IN IHREM BUCH „IN DEFENCE OF ANIMALS“ GIBT ES EIN KAPITEL, DAS VON DER TIERRECHTSBEWEGUNG IN ÖSTERREICH HANDELT. WIESO HABEN SIE SICH DAZU ENTSCHEIDEN, DIESES KAPITEL IN IHR BUCH AUFZUNEHMEN?**

Weil Österreich – zumindest zu dieser Zeit – beispielgebend dafür war, was für beeindruckende Fortschritte für Tiere durch eine öffentlichkeitswirksame – und gewaltfreie – politische Kampagne erreicht werden können. Die Folge dieser Kampagne war, dass Österreich einige der fortschrittlichsten Tierschutzbestimmungen weltweit hat.

**AM 21.05.2008 WURDEN IN ÖSTERREICH 23 WOHNUNGEN UND BÜROS VON TIERSCHUTZVEREINEN VON DER ELITE-POLIZEIEINHEIT WEGA ÜBERFALLEN UND DURCHSUCHT. 10 AKTIVIST\_INNEN WURDEN FESTGENOMMEN UND FÜR 3,5 MONATE IN UNTERSUCHUNGSHAFT GESTECKT. WEIL ES KEINE KONKRETE EVIDENZ FÜR KRIMINELLE AKTIVITÄTEN GIBT, WURDEN DIE 10 JETZT ANGEKLAGT, MITGLIEDER EINER KRIMINELLEN ORGANISATION ZU SEIN. WIE SEHEN SIE DIESEN FALL UND WELCHE AUSWIRKUNGEN ERWARTEN SIE?**

Es ist völlig ungeheuerlich, dass es diese Aktion seitens der österreichischen Behörden gab und ich kann nicht verstehen, wie dies mit der Europäischen Menschenrechtserklärung vereinbar sein soll. Es scheint so, als ob die österreichischen Behörden eine effektive politische Bewegung zerschlagen wollen. Wenn das gelingt, wird das sehr negative Konsequenzen für die Tiere mit sich ziehen, aber auch für Österreichs Ruf als eine freie und demokratische Gesellschaft.

**AUCH IN ANDEREN LÄNDERN WERDEN TIERRECHTSAKTIVIST\_INNEN MIT EINER MASSIVEN REPRESSION KONFRONTIERT, INSBESONDERE IN DEN USA UND IN ENGLAND, SO RICHTET SICH Z.B. DER „ANIMAL ENTERPRISE TERRORISM ACT“ SPEZIELL GEGEN TIERRECHTSAKTIVISMUS. WAS IST DER GRUND FÜR DIESE ENTWICKLUNG UND WIE SOLLTE DIE BEWEGUNG DARAUF REAGIEREN?**

Meiner Meinung nach ist das in keinster Weise mit dem vergleichbar, was in Österreich passiert. Soweit ich weiß wurde der Animal Enterprise Terrorism Act bisher noch nie benutzt, und wenn er benutzt werden würde, dann könnte das möglicherweise aus verfassungsrechtlichen Gründen angefochten werden. Auch in England kann der demokratische, gewaltfreie Teil der Bewegung noch immer frei Kampagnen durchführen. Die Bewegung sollte sehr heftig auf die Vorfälle in Österreich reagieren, aber in England und den USA müsste sie – denke ich – eine klare Trennlinie ziehen zwischen politischen Kampagnen und gewaltfreien Protesten auf der einen Seite und Aktionen, die Gewalt und die weitreichende persönliche Belästigung von Individuen umfassen, auf der anderen Seite. Und sie sollte deutlich machen, dass sie letztere nicht unterstützt.

**WAS SIND IHRE HOFFNUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT DER GLOBALEN TIERRECHTSBEWEGUNG? WO SEHEN SIE UNS IN EINEM JAHRZEHNT?**

Ich denke, das Beste, was wir innerhalb eines Jahrzehnts erwarten dürfen, wird eine Fortsetzung der schrittweisen Verbesserungen sein, die wir im letzten Jahrzehnt erreicht haben. Wir sind dabei, eine große Veränderung der menschlichen Beziehung zu Tieren zu bewirken und das Erreichen unsere Ziele wird – wie auch in den Bewegungen gegen Rassismus und Sexismus – viele Jahrzehnte und vielleicht sogar ein Jahrhundert und noch mehr benötigen.

**HERZLICHEN DANK FÜR DAS INTERVIEW!**

LINK\_TIPP

- > [WWW.VEGAN.AT/PETER\\_SINGER](http://WWW.VEGAN.AT/PETER_SINGER)
- > [EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/PETER\\_SINGER](http://EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/PETER_SINGER)
- > [WWW.UTILITARIAN.NET/SINGER/](http://WWW.UTILITARIAN.NET/SINGER/)
- > [WWW.PRINCETON.EDU/~PSINGER/](http://WWW.PRINCETON.EDU/~PSINGER/)
- > [WWW.AMAZON.CO.UK/DEFENSE-ANIMALS-SECOND-WAVE/DP/1405119411](http://WWW.AMAZON.CO.UK/DEFENSE-ANIMALS-SECOND-WAVE/DP/1405119411)

# DIE 1. VEGGIES

„SOMMER“ VON GIUSEPPE ACRINBOLDO

- ALBERT EINSTEIN < VEGETARIER  
PHYSIKER  
(1879 – 1955)
- ALBERT SCHWEITZER < VEGETARIER  
ARZT, PHILOSOPH,  
NOBELPREISTRÄGER  
(1875 – 1965)
- ANNA KINGSFORD < VEGETARIERIN  
ÄRZTIN, FRAUENRECHTLERIN  
(1846 – 1888)
- EDWARD CARPENTER < VEGETARIER  
DICHTER,  
AKTIVIST IN DER FRÜHEN  
HOMOSEXUELLENBEWEGUNG  
(1844 – 1929)
- FRANZ KAFKA < VEGETARIER  
SCHRIFTSTELLER  
(1883 – 1924)
- GEORGE BERNARD SHAW < VEGETARIER  
DRAMATIKER, NOBELPREISTRÄGER  
(1856 – 1950)
- HENRY FORD < VEGETARIER  
UNTERNEHMER  
(1863 – 1947)
- HENRY S. SALT < VEGAN ORIENTIERT  
SCHRIFTSTELLER,  
BRITISCHER REFORMER  
(1851 – 1939)
- JANE GOODALL < VEGETARIERIN  
VERHALTENSFORSCHERIN  
(GEB. 1934)
- LEO TOLSTOI < VEGETARIER  
RUSSISCHER SCHRIFTSTELLER  
(1828 – 1910)
- MAHATMA GANDHI < VEGETARIER  
FÜHRER DER INDISCHEN  
UNABHÄNGIGKEITSBEWEGUNG  
(1869 – 1948)
- PETER SINGER < VEGAN ORIENTIERT  
AUSTRALISCHER  
PHILOSOPH, ETHIKER  
(GEB. 1946)
- THOMAS ALVA EDISON < VEGETARIER  
ERFINDER  
(1847 – 1931)
- TOM REGAN < VEGANER  
AMERIKANISCHER  
TIERRECHTSPHILOSOPH  
(GEB. 1938)
- VANDANA SHIVA < VEGETARIERIN  
UMWELTSCHÜTZERIN,  
BÜRGERRECHTLERIN  
(GEB. 1952)
- XENOKRATES < VEGETARIER  
GRIECHISCHER  
PHILOSOPH  
(CA. 396 –  
CA. 314 V. CHR.)

LINK\_TIPP  
[EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/LIST\\_OF\\_VEGANS](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_vegans)

## VEGETARISMUS UND VEGANISMUS SIND ERFINDUNGEN DER LETZTEN JAHRZEHNTE ODER GAR EIN MODETREND? FALSCH GEDACHT! EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE VORDENKER\_INNEN DER TIERRECHTSIDEE UND DIE GESCHICHTE DES VEGETARISMUS.

Über lange Zeit hinweg ernährte sich die Mehrheit der Menschen aufgrund des vorhandenen Nahrungsangebotes überwiegend vegetarisch. Die Idee von Tierschutz und ethischem Vegetarismus ist aber keinesfalls eine Erfindung des 20. Jahrhunderts: Der Grundstein für eine vegetarische Lebensweise aus ethischen Gründen wurde in der Antike, besonders im alten Griechenland, gelegt. Nachdem das Wort vegan erst im 20. Jhd. geprägt wurde, ist eine Differenzierung in den vorhandenen Zeitzeugnissen zwischen einer rein pflanzlichen bzw. ovo-lacto-vegetarischen Ernährungsform – die beide als vegetarisch bezeichnet wurden – heute schwer möglich.

### FLEISCH IN DER ANTIKE:

#### GROSSE BEDEUTUNG TROTZ GERINGEM KONSUM

Während Fleisch meist nur von reicheren Menschen verzehrt wurde, ernährten sich das griechische und das römische Volk vorwiegend von pflanzlicher Kost: Getreide, Gemüse, Obst. Dies bedeutet aber nicht, dass damit das Tierleid minimiert war. Tierkämpfe und Hetzjagden waren bei den Römer\_innen gesellschaftlich hoch angesehen, für die Griech\_innen spielten Tieropfer eine große Rolle. Wichtig war das Töten von Tieren bzw. der Fleischverzehr an sich also primär im Zusammenhang mit Bräuchen, denen eine große soziale Bedeutung innewohnte. Wer Fleischkonsum ablehnte, verschloss sich den Höhepunkten des festlichen Lebens und hob sich zugleich als Außenseiter\_in bewusst vom Rest der Gesellschaft ab. Nicht nur hier mögen sich uns gewisse Parallelen zur Situation von vegetarischen und veganen Menschen heutzutage aufdrängen: Die meisten heutigen Argumente für den Vegetarismus existierten auch schon in der Antike. Zunächst hatte die vegetarische Ernährung aber ausschließlich religiös motivierte Wurzeln.

### DIE ERSTEN VEGETARIER

Die ersten Berichte des antiken Vegetarismus liefert eine religiöse Gemeinschaft im 6. Jhd. vor Chr., die **ORPHIKER**. Durch ihren Wunsch der „Befreiung der Seele“ traten sie für Askese und Enthaltensamkeit ein – und vermieden auch Fleisch, Eier und Wolle. Auch viele **PYTHAGOREER** – die Anhänger des Philosophen und Mathematikers **PYTHAGORAS (CA. 570 – 500 V. CHR.)** – fanden durch religiöse Motive zur fleischfreien Ernährung. Die historischen Zeugnisse, ob Pythagoras selbst konsequent vegetarisch gelebt hat, sind aber widersprüchlich. Nach dem großen griechischen Philosophen benannt war die vegetarische Lebensweise trotzdem bis zum Ende des 19. Jahrhunderts als Pythagoräismus bekannt. Der Seelenwanderungsgedanke und Reinkarnation (Wiedergeburt) waren für Pythagoras und seine Anhänger der wichtigste Grund für Vegetarismus. Der Seelenwanderungsgedanke ist bei anderen Kulturen wie den Inder\_innen fast allgemeingültig. Im **HINDUISMUS** hat Vegetarismus – wie auch in Teilen des **BUDDHISMUS** – eine viel längere und tiefere religiöse Tradition als im europäischen Raum, so gibt es in Indien die meisten Vegetarier\_innen weltweit. Die Anhänger\_innen des in Indien beheimateten **JAINISMUS** leben teilweise sogar vegan.

### PLATONS AKADEMIE

Der griechische Philosoph **PLATON (CA. 428 – 348 V. CHR.)** hatte enge Beziehungen zu den Pythagoreern, sympathisierte selbst aber höchstens mit dem Vegetarismus ohne ihn durchgehend zu praktizieren. Die Platonische Akademie – die von Platon gegründete erste Philosophenschule in Athen – zeichnete sich generell durch ihre positive Einstellung zu Tieren und Vegetarismus aus und bildete eine Reihe von Vegetariern heran. Mehrere Jahrhunderte nach ihrer Gründung studierte auch **PLUTARCH (45 – 125 N. CHR.)** an der Akademie. Vor allem als junger Mann verfasste dieser enthusiastische Schriften gegen die Fleischnahrung. Neu an seiner Auffassung des Vegetarismus ist, dass die Tierliebe an sich – vergleichbar mit ethisch motiviertem Vegetarismus und Veganismus – im Mittelpunkt seiner Argumentation steht und nicht mehr der Seelenwanderungsgedanke oder gesundheitliche Argumente.

### ANTI-VEGETARISMUS – KEINE MODEERSCHENUNG

Wo Menschen den Vegetarismus vertreten, gibt es wohl auch immer andere, die sich dagegen aussprechen, so auch in der Antike: Vor allem Peripatetiker, Stoiker und Epikureer waren erklärte Anti-Vegetarier. Sie begründeten Fleischkonsum damit, dass Tiere vernunftlos seien und sie der Mensch zu seinem Nutzen töten dürfe. Obwohl der Vegetarismus in der Antike den Ruf einer genügsamen, asketischen Lebensweise hatte – schließlich lebte das einfache Volk fast ausschließlich von pflanzlicher Kost – beriefen sich die antiken Anti-Vegetarier, im Gegensatz zu heute, nie auf das unbegründete Argument der gesundheitlichen Notwendigkeit von Fleisch. **EPIKUR** lebte beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen größtenteils vegetarisch. Gängig waren jedoch die auch heute bekannten Rechtfertigungen, wonach auch keine Pflanzen verzehrt werden dürften oder die verschonten Tiere auf der Welt überhand nehmen würden. Auch die offizielle Kirche hatte zu allen Zeiten wenig Interesse am Vegetarismus, außerkirchliche Kreise befürworteten ihn hingegen häufiger, beispielsweise der Manichäismus. Im Alten Testament taucht aber die Vorstellung auf, dass Menschen und Tiere vor dem Sündenfall im Paradies vegetarisch lebten (Nach der Sintflut wird im Alten Testament das Essen von Fleisch jedoch explizit erlaubt.) – auch in der griechischen Antike existierte eine ähnliche Vorstellung von urzeitlichem Vegetarismus.

### ERSTARKENDER VEGETARISMUS IN DER NEUZEIT

Der Vegetarismus spielte im christlich geprägten Mittelalter keine signifikante Rolle – im Übergang vom späten Mittelalter zu Renaissance und Humanismus wurde hingegen antikes Erbe wieder belebt, und damit auch die Gedanken von Pythagoras oder Plutarch. Vegetarisch war u.a. der Maler **LEONARDO DA VINCI (1452 – 1519)**. Im Rahmen der Aufklärung und aufgeklärten Vernunft kamen zu den bereits bekannten Gründen für Vegetarismus verstärkt säkulare Motive hinzu: Es stellte sich beispielsweise die Frage, welche Art von Vernunftverpflichtungen der Mensch gegenüber dem Tier hat. Trotz vereinzelter Evidenz von Vegetarismus im ►►

15. bzw. 16. Jhd. begann dieser erst im 17. Jahrhundert – nach langem Schattendasein im deutschsprachigen Raum – wieder erste Wurzeln zu schlagen. Im Verlauf des 19. Jahrhunderts fand er schließlich mit neuen Impulsen zu einer ersten Blütezeit in breiter Öffentlichkeit, in deren Verlauf erstmals Tierschutzvereine und Vegetarier\_innen-Verbände ins Leben gerufen wurden: Bereits 1846 entstand der Wiener Tierschutzverein, 1892 der Deutsche Vegetarierbund. Mit der industriellen Revolution begann ein großer sozialer Veränderungsprozess, auch die Essgewohnheiten änderten sich in Richtung einer von tierischen Produkten dominierten Ernährungsform. Als Gegenstrom zur Industrialisierung entstand die Lebensreformbewegung, welche ein neues Verhältnis zur Natur forderte. Wichtige vegetarische Vertreter waren **GUSTAV STRUVE (1805 – 1870) UND EDUARD BALTZER (1814 – 1887)**. Im 19. Jahrhundert wandelten sich die Argumente für Vegetarismus langsam in Richtung einer originär tierethischen Begründung: Das Tier um seiner selbst willen steht im Mittelpunkt. Bei der Argumentation wurde zunehmend auf Empfindungs-, Schmerz-, und Leidensfähigkeit, die vernünftige Einsicht, das Mitgefühl oder die Tierliebe zurückgegriffen. Die englische Bewegung für Tierrechte setzte früher ein und ist tiefer verwurzelt als die deutsche. **LEWIS GOMPERZ (1779 – 1861)**, der sich im Londoner Tierschutzverein engagierte, lehnte neben Fleisch auch Milch und Eier ab – war also Veganer. **HENRY S. SALT (1851 – 1939)** mit seinem Buch „Animals’ Rights“ (1892) formulierte zum ersten Mal Tierrechte wie sie heute im Wesentlichen verstanden werden.

#### DAS ENGAGEMENT VON FRAUEN

Frauen werden in der Geschichte des Vegetarismus selten erwähnt, obwohl sie historisch gesehen immer weniger Fleisch als Männer gegessen haben. Wo Frauen erstmals eine größere öffentliche Bedeutung im Zusammenhang mit dem Engagement für Tiere zugeschrieben wird, ist der Aktivismus ge-

gen Tierversuche. Viele frühe aktive Feministinnen engagierten sich auch gegen Tierversuche, nicht alle hielten es aber wie die Frauenrechtlerin und Schriftstellerin **CHARLOTTE DESPARD (1844 – 1939)** oder die Ärztin **ANNA KINGSFORD (1846 – 1888)**, welche vegetarisch lebten.

#### VEGANISMUS UND TIERRECHTSBEWEGUNG IM 20. JHD.

Nachdem die zwei Weltkriege einen fast vollständigen Entwicklungsstopp der Tierrechte bedingten, prägte **DONALD WATSON** das Wort „vegan“ und gründete 1944 in England die erste Vegan Society. Seinem Beispiel folgend leisten Vegane Gesellschaften heute in vielen Ländern – so auch in Österreich – ihren Beitrag zur Verbreitung des Veganismus. Durch die Bücher „Animal Liberation“ 1975 von **PETER SINGER** und „The Case for Animal Rights“ 1983 von **TOM REGAN** wurde ein besonderer Aufschwung für die Tierrechtsbewegung – infolgedessen die Gründung vieler neuer Vereine – initiiert. 1988 veröffentlichte **HELMUT KAPLAN** mit „Philosophie des Vegetarismus“ den ersten österreichischen Beitrag zur modernen Tierrechtsphilosophie. Neben ethischen, religiösen oder gesundheitlichen Gründen etabliert sich in den letzten Jahren auch immer mehr das Umweltargument als eines der tragenden Motive für pflanzliche Ernährungsformen. Die Ideen des Veganismus und der Tierrechte sind heute mehr Menschen als je zuvor bekannt, Vertreter\_innen aus den verschiedensten Gesellschaftsbereichen setzen sich aktiv für Tiere ein. Was schon vor über zweitausend Jahren in kleinen Schritten begann, wird heute umso intensiver und konsequenter fortgesetzt: Die Geschichte des Vegetarismus ist auf jeden Fall eine erfolgreiche!

#### LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/GESCHICHTEVEG](http://WWW.VEGAN.AT/GESCHICHTEVEG)

> [WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/TIERRECHTE/GESCHICHTE.HTML](http://WWW.VEGAN.AT/WARUMVEGAN/TIERRECHTE/GESCHICHTE.HTML)



[www.animal-liberation.at](http://www.animal-liberation.at)

# ANIMAL LIBERATION WORKSHOP 09

for beginners

JOIN THE  
MOVEMENT

JOIN THE  
MOVEMENT

Ideen + Infos + Videos + Diskussionen + Kontakte zur Tierrechtsszene

[myspace.com/animal-liberation](http://myspace.com/animal-liberation) + [facebook.com/animalliberationworkshop](http://facebook.com/animalliberationworkshop)

INNSBRUCK 17. + 18. Okt Hutterheim, Hutterweg 1

WIEN 31. Okt + 01. Nov WUK, Währingerstr. 59

GANZTAGS  
AB 10:00

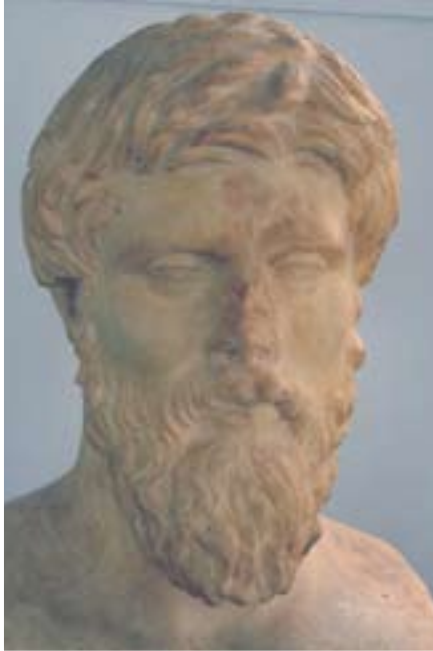
FREIER  
EINTRITT

VEGANES  
ESSEN



ALW  
2009





## PLUTARCH

GRIECHISCHER SCHRIFTSTELLER,  
PHILOSOPH (45 – 125)

Aus reicher Familie mit großer Bildungstradition stammend, kam dem Biographen und Philosophen Plutarch eine gute Ausbildung in der platonischen Akademie zu, auf ausgedehnten Reisen konnte er seinen Horizont erweitern. Mit teilweise erstaunlich fortschrittlichen Ansichten – die Ehe bezeichnete er als eine echte geistige Gemeinschaft zwischen Mann und Frau – war er auch Vorreiter was das Verhältnis zu Tieren betrifft: Dass Tiere den Sinn ihres Daseins in sich selbst haben und nicht um der Menschen willen existieren, wurde nie zuvor so klar betont wie bei ihm. Nicht etwa Seelenwanderungsargumente oder gesundheitliche Gründe stehen im Mittelpunkt, sondern die Tierliebe an sich – vergleichbar also mit dem heutigen ethisch motivierten Vegetarismus und Veganismus! Vor allem in seiner Jugendzeit verfasste Plutarch enthusiastische Schriften gegen das Fleischessen. Ob er jedoch das ganze Leben lang strikter Vegetarier wie in seiner Jugend blieb, ist anzuzweifeln. Es bleibt anzunehmen, dass seine Konsequenz mit fortschreitendem Alter nachließ. Die Einbindung in das öffentliche religiöse Leben war nicht gerade förderlich: Plutarch arbeitete lange Zeit als Priester in Delphi und nahm dadurch zwangsläufig an Tieropfern teil. Doch sein tierethisches Bewusstsein, das zu dieser Zeit einzigartig war, hat er wohl nie ganz verloren.

LINK\_TIPP

> [WIKIPEDIA.ORG/WIKI/PLUTARCH](http://WIKIPEDIA.ORG/WIKI/PLUTARCH)



**DONALD WATSON**  
GRÜNDER DER VEGAN SOCIETY  
(1910 – 2005)

Donald Watson ist ein absoluter Pionier der veganen Ernährung: Der 1910 in einer fleischiessenden Familie geborene und mit 95 Jahren gestorbene Lehrer für technisches Werken lebte über acht Jahrzehnte vegetarisch, 63 Jahre davon vegan! Als Kind besuchte Donald Watson mit Vorliebe den Bauernhof seines Onkels – bis er die Schlachtung eines Schweines miterlebte und im Alter von 14 Jahren entschied, kein Fleisch mehr zu essen. Den Schritt zum Veganismus machte er angesichts der Hintergründe in der Milchproduktion 18 Jahre später. Watson lehnte auch jegliche legale und illegale Drogen ab, als überzeugter Pazifist war er Kriegsdienstverweigerer. Wesentlich jeden ärztlichen Rat seiner Zeit missachtend und alle gängigen sozialen Konventionen brechend, stieß Watson mit seiner Lebenseinstellung anfänglich auf viel Skepsis. Unterstützung bekam er aber zu jeder Zeit von seiner Familie, zu der er immer ein sehr gutes Verhältnis pflegte. 1944 gründete Donald Watson zusammen mit Freund\_innen die Vegan Society – der Weltvegantag am 1. November erinnert daran. Er prägte auch den heute weit verbreiteten Begriff „vegan“, indem er Teile des englischen „vegetarian“ zu einem neuen Wort zusammenfügte. Damit gab er einer ganzen Bewegung ihren Namen – denn was vor 65 Jahren in kleinem Kreise begann, wächst kontinuierlich und wird heute von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt unterstützt.

LINK\_TIPP

> **INTERVIEWS MIT D. WATSON (ENGL.):**  
[WWW.FOODSFORLIFE.ORG.UK/PEOPLE/DONALD-WATSON-VEGAN/DONALD-WATSON.HTML](http://WWW.FOODSFORLIFE.ORG.UK/PEOPLE/DONALD-WATSON-VEGAN/DONALD-WATSON.HTML)  
> [WWW.VEGPARADISE.COM/24CARR](http://WWW.VEGPARADISE.COM/24CARR)  
[OT610.HTML](http://OT610.HTML)



## ALICE WALKER

FEMINISTISCHE AUTORIN, AKTIVISTIN  
(GEB. 1944)

„Die Tiere dieser Welt existieren um ihrer selbst willen. Sie wurden nicht für den Menschen geschaffen, genauso wie Schwarze nicht für Weiße, oder Frauen nicht für Männer gemacht wurden.“ Durch dieses Zitat, das mit einfachen Worten die Diskriminierungsparallelen von Speziesismus, Rassismus und Sexismus entlarvt, ist die am 9.2.1944 geborene afroamerikanische Schriftstellerin Alice Walker vielen Veganer\_innen bekannt. Tief geprägt von einer Kindheit in den Südstaaten der USA und der Konfrontation vieler Amerikaner\_innen mit Armut und Gewalt wurde sie schon früh in sozialen Bewegungen für Bürger\_innen- und Menschenrechte, Feminismus, Umwelt und Tiere aktiv. Vieles davon fließt auch in ihre schriftstellerische Arbeit ein, international bekannt ist vor allem Walkers Briefroman „Die Farbe Lila“, welcher eindrucksvoll die Emanzipation einer schwarzen, unterdrückten Amerikanerin schildert. Tierrechte sind der Vegetarierin (einige Quellen sprechen sogar davon, dass sie vegan lebt) Alice Walker ein großes Anliegen, eine spezielle Liebe verbindet sie mit Kühen: Da sie auf einem Milchbetrieb aufwuchs und deshalb mit den grausamen Hintergründen in der Milchproduktion vertraut ist, hat sie es niemals gemocht, Kühe zu essen. Alice Walker liebt den süßen Atem von Kühen, „weil sie vegetarisch sind, das hilft.“ Nämlich gegen Mundgeruch.

LINK\_TIPP

> [DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ALICE\\_WALKER](http://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/ALICE_WALKER)

# FETT



**VEGANER\_INNEN SIND IM DURCHSCHNITT SCHLANKER, NEHMEN GESÜNDERES FETT ZU SICH ALS ALLESESSER\_INNEN UND HABEN DESHALB AUCH EIN DEUTLICH NIEDRIGERES RISIKO FÜR HYPERCHOLESTERINÄMIE UND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN. UMSTRITTEN IST LEDIGLICH DIE VERSORGUNG MIT ESSENTIELLEN FETTSÄUREN.**

Fett spielt eine zentrale Rolle in der Ernährung: Als energiereichster Nährstoff liefert es doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Protein. Im Körper fungiert es daher als Wärmeisolierung sowie Stoß- und Druckschutz für Organe. Fett dient aber auch als Geschmacksträger und ist notwendig für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Daneben erfüllen die essentiellen Fettsäuren lebenswichtige Funktionen im Stoffwechsel.

## GUTES UND SCHLECHTES FETT

In Österreich wird wie in allen Industrieländern zu viel Fett gegessen. Im Tagesdurchschnitt werden 37% der Energiezufuhr durch Fett gedeckt, dabei sollten es maximal 30% sein. So ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Menschen an Übergewicht leiden. Doch Fett ist nicht gleich Fett: Auf der einen Seite stehen die gesättigten Fettsäuren. Sie können – im Übermaß genossen – zu erhöhtem Cholesterinspiegel und Arteriosklerose führen, was wiederum einen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellt. Diese sind die Todesursache Nr. 1 in Österreich! Ein erhöhter Verzehr von gesättigtem Fett steht außerdem mit Dickdarmkrebs in Verbindung. Gesättigte Fettsäuren sind vorwiegend in tierlichen Lebensmitteln enthalten. Begleitet werden sie dort von Nahrungscholesterin, das zusätzlich einen negativen Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben kann. Auf der anderen Seite stehen die gesunden ungesättigten Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel senken können und daher sogar herzschtützend wirken. Sie kommen hauptsächlich in pflanzlichen Ölen und damit auch in veganer Ernährung vor.

## FETTZUSAMMENSETZUNG

Fett besteht aus Triglyceriden, die je ein Molekül Glycerin und drei Fettsäuren enthalten. Die Fettsäuren können entweder gesättigt, einfach ungesättigt oder mehrfach ungesättigt sein. Feste Fette, die in vielen Tierprodukten wie Butter, Schmalz, Käse oder Wurst, aber auch in Kokos- und Palmkernfett vorkommen, enthalten hauptsächlich gesättigte Fettsäuren. Öle sind hingegen viskos und bestehen vorwiegend aus ungesättigten Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren werden unterteilt in einfach ungesättigte Fettsäuren, die z.B. in Oliven-, Haselnuss- und Rapsöl reichlich vertreten sind, sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Während gesättigte und einfach ungesättigte Fettsäuren vom Körper selbst produziert werden können, gelten einige der mehrfach ungesättigten Fettsäuren als essentiell, müssen also mit der Nahrung zugeführt werden. Die wichtigsten Vertreterinnen sind Linolsäure (reichlich z.B. in Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl),  $\alpha$ -Linolensäure (Leinöl, Hanf-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl), Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). EPA und DHA kommen in Fisch und Algen vor, können aber wahrscheinlich auch vom Körper selbst gebildet werden, sofern eine ausreichende Versorgung mit  $\alpha$ -Linolensäure sichergestellt ist.

## TRANS-FETTSÄUREN

Trans-Fettsäuren heben die Konzentration von LDL-Cholesterin (dem „schlechten Cholesterin“) im Blut und senken die von HDL-Cholesterin (dem „guten Cholesterin“). Deshalb sollten sie in der Nahrung des Menschen möglichst

## STECKBRIEF FETT

### • WICHTIG ALS

Energielieferant, Träger fettlöslicher Vitamine, Stoß- und Druckschutz für Organe, Wärmeschutzfunktion. Die essentiellen Fettsäuren sind wichtige Bestandteile der Zellwände, notwendig für Gehirnentwicklung und Nervenzellbildung, sowie für die Bildung von Eicosanoiden (hormonähnliche Substanzen, die als Immunmodulatoren und Neurotransmitter wirken und entzündliche Prozesse im Körper regulieren).

### • TAGESBEDARF

Fett:  $\leq 30$  % der aufgenommenen Tagesenergie  
 gesättigte Fettsäuren:  $\leq 10$ % der aufgenommenen Tagesenergie  
 einfach ungesättigte Fettsäuren  $> 10$ % der aufgenommenen Tagesenergie  
 mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 7 – 10% der aufgenommenen Tagesenergie  
 Linolsäure (n-6): $\alpha$ -Linolensäure (n-3) = ca. 5:1  
 (lediglich Richtwerte)

### • MANGELERSCHEINUNGEN

Genereller Fettmangel: Folgen sind identisch mit jenen einer Energieunterversorgung  
 Mangel an essentiellen Fettsäuren: Hautveränderungen, Empfindlichkeit gegen Infektionen, reduziertes Wachstum, Entwicklungstörung der Sehleistung und der kognitiven Leistung

### • ÜBERDOSIERUNG

Übergewicht, erhöhter Cholesterinspiegel, Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen

### • VORKOMMEN

Pflanzenöle, Nüsse, Samen.  $\alpha$ -Linolensäure: Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Rapsöl, Leinsamen, Sojaöl, Hanfsamen, Walnüsse

wenig vertreten sein. Sie kommen in der Natur nur in sehr kleinen Mengen (in Tierprodukten wie Milch) vor, entstehen aber bei der Fetthärtung in größeren Konzentrationen. Betroffen sind daher unter anderem Margarinen (sofern sie mit gehärteten Fetten hergestellt wurden), Pommes frites, viele Süßwaren, Snacks und Fertigprodukte. Dank verbesserter technologischer Verfahren konnte der Gehalt an trans-Fettsäuren aber in vielen Produkten deutlich abgesenkt werden.

#### FETTAUFNAHME VON VEGANER\_INNEN

Zur Gesamtfettaufnahme von Veganer\_innen gibt es unterschiedliche Berichte. Während die meisten Studien auf eine niedrigere Fettaufnahme bei Veganer\_innen hinweisen, gibt der österreichische Ernährungsbericht 2008 eine Fettzufuhr an, die sogar geringfügig höher ist als die von Ovo-lacto-Vegetarier\_innen und Omnivor\_innen. Sehr deutlich ist jedoch das veränderte Fettsäuremuster, das sich bei veganer Ernährung stark zugunsten der gesundheitsfördernden ungesättigten Fettsäuren verschiebt. So präsentiert auch der Ernährungsbericht einen wesentlich geringeren Konsum von gesättigten Fettsäuren bei Veganer\_innen und eine erhöhte Zufuhr von insbesondere mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Das Fettsäuremuster bei veganer Ernährung kommt den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften somit bedeutend näher als dasjenige anderer Ernährungsformen!

#### OMEGA-3

Schwieriger zu analysieren ist die Versorgung von Veganer\_innen mit den essentiellen Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind Bestandteile von Zellmembranen, sie werden für die Entwicklung von Gehirn und Augen benötigt und wirken sich positiv auf die Gesundheit des Herzens aus. Während in Meeresalgen (und Fischen) auch EPA und DHA enthalten sind, kommt in pflanzlichen Lebensmitteln sonst ausschließlich die  $\alpha$ -Linolensäure vor. Früher wurde angenommen, dass der Körper genug EPA und DHA aus  $\alpha$ -Linolensäure herstellen könne. Dies wird inzwischen jedoch angezweifelt. Die Empfehlungen zum Konsum von Omega-3-haltigen Lebensmitteln oder Supplementen bei Veganer\_innen fallen daher unterschiedlich aus. Der vegane Ernährungsexperte Stephen Walsh ist der Meinung, dass 1 Teelöffel Leinöl oder 2 Esslöffel Rapsöl täglich ausreichen. Die gleichzeitige Reduzierung des Konsums von linolsäurereichen Ölen wie Distel-, Maiskeim-, oder Sonnenblumenöl ist jedoch not-

wendig, da Linolsäure die Umwandlung von  $\alpha$ -Linolensäure in EPA und DHA behindert. Jack Norris, veganer Diätologe, empfiehlt hingegen zusätzlich zu kleinen Mengen  $\alpha$ -Linolensäure-haltiger Lebensmittel (wie z.B. 1 TL Rapsöl oder ¼ TL Leinöl) ein Supplement mit 200 – 300 mg DHA pro Tag. Die American Dietetic Association (größte Ernährungsgesellschaft der Welt) rät Veganer\_innen wiederum in ihrem aktuellen Positionspapier von 2009 über vegetarische Ernährungsformen,  $\alpha$ -Linolensäure-reiche Lebensmittel wie Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl und Soja zu essen. Für Menschen mit erhöhtem Bedarf wie Schwangere und Stillende werden allerdings DHA-reiche Algen empfohlen. Diese Empfehlung entspricht auch den aktuellen Referenzwerten der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, die darauf hinweisen, dass Schwangere und Stillende mindestens 200 mg DHA pro Tag aufnehmen sollten. Ein kürzlich publizierter Review zu Omega-3-Fettsäuren bei vegetarischer Ernährung kommt zu dem Schluss, dass die Blutfette von Omnivor\_innen wesentlich höhere DHA-Anteile als Vegetarier\_innen und Veganer\_innen aufweisen, aber bereits kleine DHA-Mengen in der Nahrung von Veganer\_innen zu einer starken Erhöhung der DHA-Anteile in den Blutfetten führen. Es gibt jedoch keine Evidenz für schädliche Effekte auf die Gesundheit oder kognitive Funktionen durch die niedrigere DHA-Aufnahme bei Veganer\_innen. Demnach dürfte der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren durch  $\alpha$ -Linolensäure gedeckt werden.

#### FAZIT

Der Fettverzehr bei veganer Ernährung weist große Vorteile auf: Durch die hohe Aufnahme an ungesättigten Fettsäuren ist der Cholesterinspiegel im Durchschnitt wesentlich niedriger und somit auch die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außer über Algen werden zwar weder DHA noch EPA aufgenommen, der Bedarf dürfte jedoch über  $\alpha$ -Linolensäure gedeckt werden. Zu beachten ist außerdem, dass auch die meisten Allesesser\_innen wenig bis keinen Fisch essen und somit keine direkte Quelle an DHA und EPA zur Verfügung haben. Daher ist die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren kein speziell veganes Problem, sondern betrifft alle Menschen gleichermaßen.

#### LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/FETT](http://WWW.VEGAN.AT/FETT)

> [WWW.VEGAN.AT/BERICHT2008DOWNLOAD](http://WWW.VEGAN.AT/BERICHT2008DOWNLOAD)

### TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- Als Basisöle zum Kochen und Braten eignen sich vor allem Olivenöl, Rapsöl und „High Oleic Sonnenblumenöl“ (im Handel meist als „Bratfett“ erhältlich). Am besten im Wechsel benutzen.
- Für Salate und Rohkost sollte regelmäßig Leinöl verwendet werden. Wer das nicht mag, kann probieren, es mit dem geschmacklich dominanten Kürbiskernöl zu mischen. Da es schnell verdirbt, sollte Leinöl aber schnell aufgebraucht werden. Kühl und dunkel lagern – am besten im Kühlschrank! Leinöl schmeckt im frischen Zustand leicht bitter, im verdorbenen hat es einen sehr bitteren Geschmack und sollte nicht mehr gegessen werden.
- Gute Öle für Salate und Rohkost sind außerdem Hanf-, Walnuss- und Haselnussöl.
- Wertvolle Fettsäuren stecken auch in Leinsamen, Hanfsamen und Walnüssen. Leinsamen müssen aber geschrotet sein, damit das Fett aufgenommen werden kann. Am besten sind frisch geschrotete Leinsamen.
- Linolsäurereiche Öle wie Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl reduzieren, um die Umwandlung von  $\alpha$ -Linolensäure in EPA und DHA nicht negativ zu beeinflussen.
- Kaltgepresste Öle nicht zu hoch erhitzen, da Vitamine und andere gesunde Begleitstoffe zerstört werden und dafür unerwünschte Zersetzungsprodukte entstehen.
- Frittiertes Essen sollte eher die Ausnahme bilden. Zum Frittieren nur raffinierte Öle oder Erdnussöl benutzen. Frittiertes Öl besser nicht wieder verwenden.
- Keine Produkte mit gehärteten Ölen oder Fetten kaufen.

HEIMVORTEIL

# KREBS

EINE BRITISCHE STUDIE MIT INSGESAMT 61.566 TEILNEHMER\_INNEN KOMMT ZU DEM SCHLUSS, DASS VEGETARIER\_INNEN EIN NIEDRIGERES RISIKO FÜR VERSCHIEDENE KREBSERKRANKUNGEN HABEN ALS FLEISCHESSER\_INNEN. BEI DEN 20.601 VEGETARIER\_INNEN TRATEN MAGEN-, EIERSTOCK- UND BLASENKREBS SOWIE TUMORE DES LYMPHATISCHEN, BLUTBILDENDEN GEWEBES NACH EINER ZEITSPANNE VON 12,5 JAHREN SELTENER AUF ALS BEI DEN ALLESSESSER\_INNEN.

LINK\_TIPP

> [WWW.PUBMED.ORG](http://WWW.PUBMED.ORG) PUBMED-ID: 19536095

## VON KLEIN AUF MILCHKONSUM BEGÜNSTIGT DARMKREBS

Eine milchreiche Ernährung während der Kindheit steht möglicherweise in Verbindung mit einem höheren Risiko für Darmkrebs im Erwachsenenalter. Dies zeigt eine Studie, die sich auf eine Untersuchung der Lebensmittelauswahl von 4.999 britischen Kindern in den Jahren 1937 – 1939 stützt. Die auftretenden Krebserkrankungen der Teilnehmer\_innen zwischen 1948 und 2005 wurden dokumentiert und mit der Ernährung im Kindesalter verglichen. Dabei wurde ersichtlich, dass ein hoher Milchkonsum in der Kindheit signifikant mit Darmkrebs in späteren Jahren korrelierte.

LINK\_TIPP

> [WWW.PUBMED.ORG](http://WWW.PUBMED.ORG) PUBMED-ID: 18065592  
> [WWW.PUBMED.ORG](http://WWW.PUBMED.ORG) PUBMED-ID: 14690791

## VON GROSSEM EINFLUSS FLEISCH FÖRDERT KREBSENTSTEHUNG

Eine Studie mit einer halben Million US-Amerikaner\_innen bestätigt den Einfluss von Fleisch auf Tumorerkrankungen. Die Teilnehmer\_innen waren zu Beginn der Studie 50 – 71 Jahre alt. Innerhalb von 8 Jahren erkrankten fast 54.000 von ihnen an Krebs. Für Darmkrebs war das Risiko bei Verzehr von rotem Fleisch um 24% erhöht, bei verarbeitetem um 20%. Zusätzlich verursachte ein hoher Fleischkonsum auch ein größeres Risiko für Lungen-, Speiseröhren- und Leberkrebs. Gründe für den Zusammenhang sind N-Nitrosoverbindungen und weitere krebserregende Stoffe in Fleisch.

LINK\_TIPP

> [WWW.PUBMEDCENTRAL.NIH.GOV/ARTICLERENDER.FCGI?TOOL=PUBMED&PUBMEDID=18076279](http://WWW.PUBMEDCENTRAL.NIH.GOV/ARTICLERENDER.FCGI?TOOL=PUBMED&PUBMEDID=18076279)

Kein Lebensmittel.  
Ein Lebewesen.



Kreation: Tom Kutt, Ariana Permaup-Hude, Alexander Münde, Fotos: Thomas Smetana, Bildbearbeitung: Blaupaper

ENTGELTLICHE ANZEIGE

[www.united-creatures.com](http://www.united-creatures.com)

TEA TIME

**GRÜNTEE SENKT LEBERKREBSRISIKO**

Grüner Tee ist mit einem reduzierten Risiko für Leberkrebs verbunden – das bestätigt eine aktuelle Studie aus Japan, an der über 40.000 Japaner\_innen zwischen 40 und 79 Jahren teilnahmen. Am stärksten wird das Krebsrisiko reduziert, wenn mindestens 5 Tassen Tee pro Tag getrunken werden.

LINK\_TIPP

> [WWW.PUBMED.ORG](http://WWW.PUBMED.ORG) PUBMED-ID: 19768563

KAMPFANSAGE

**OBST & GEMÜSE GEGEN BRUSTKREBS, KOHL GEGEN PROSTATAKREBS**

Der positive Effekt von Obst- und Gemüseverzehr auf Brustkrebs wird kontrovers diskutiert. Eine chinesische Untersuchung beweist einmal mehr, dass eine signifikante inverse Korrelation zwischen einem hohen Obst-/Gemüsekonsum und dem Risiko für Brustkrebs besteht. Neben der Gesamtaufnahme wurde auch der Verzehr einzelner Obst- und Gemüsegruppen betrachtet: Kohlgemüse, grüne Blattgemüse, Karotten, Tomaten, Bananen, Melonen und Papaya waren signifikant negativ mit Brustkrebsrisiko verbunden.

Glucosinolate zählen zu den sogenannten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und kommen reichlich in Sorten der Kraut- und Kohlfamilie vor. Schon lange werden ihnen krebshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Nun wurde in einer Studie vom deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg die Beziehung zwischen der Aufnahme von Glucosinolaten über Lebensmittel und das Risiko für Prostatakrebs bestimmt. An der Studie nahmen 11.405 Männer teil. Nach 9,4 Jahren waren 328 Prostatakrebsfälle aufgetreten. Das Ergebnis zeigt eine inverse Assoziation zwischen der Glucosinolataufnahme und dem Risiko für Prostatakrebs.

LINK\_TIPP

> [WWW.PUBMED.ORG](http://WWW.PUBMED.ORG) PUBMED-ID: 19358284

> [WWW.PUBMED.ORG](http://WWW.PUBMED.ORG) PUBMED-ID: 19585501

VORSORGE

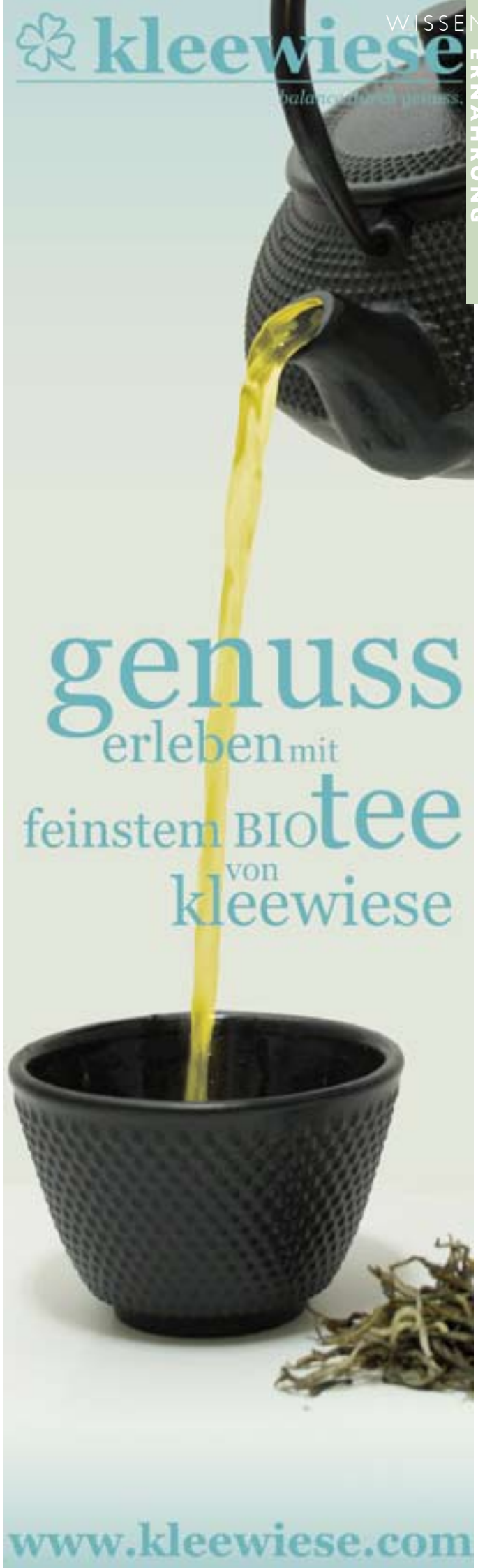
**KREBS MIT PFLANZLICHEN LEBENSMITTELN VORBEUGEN**

Der Bericht des World Cancer Research Fund ist das Ergebnis eines fünfjährigen Arbeitsprojekts durch einen Ausschuss weltweit führender Wissenschaftler\_innen. 22.100 wissenschaftliche Publikationen wurden hierfür ausgewertet, die sich ausschließlich auf Humanstudien beziehen. Wie der 520 Seiten starke Bericht zeigt, spielt der Lebensstil eine zentrale Rolle bei der Krebsentstehung. Nur ca. 5% aller Krebsfälle sind genetisch bedingt. Die Botschaft ist klar: Rauchen und Übergewicht vermeiden, pflanzliche Lebensmittel bevorzugen, Fleisch so weit wie möglich reduzieren. Der Konsum von Salz und Alkohol sollte begrenzt, sportliche Aktivität ein fixer Bestandteil des täglichen Lebens sein.

LINK\_TIPP

> [WWW.WCRF.ORG](http://WWW.WCRF.ORG) > DEUTSCHE ZUSAMMENFASSUNG:

[WWW.DGE.DE/PDF/WS/WCRF-REPORT-SUMMARY-DE.PDF](http://WWW.DGE.DE/PDF/WS/WCRF-REPORT-SUMMARY-DE.PDF)



# PIG VISION



X  
1  
5

**ÖSTERREICHER\_INNEN HABEN SCHWEINE ZUM FRESSEN GERN. WORTWÖRTLICH. DENN ES WERDEN HIERZULANDE JEDES JAHR RUND 5,3 MILLIONEN VON IHNEN AUFGEESSEN. DAMIT IST SCHWEINEFLEISCH MIT RUND 63% DES GESAMTFLEISCHVERZEHRS DIE NUMMER EINS DES ÖSTERREICHISCHEN GESCHMACKS. DOCH BIS DAS FLEISCH AUF DEM TELLER LIEGT, SIND EINIGE SCHRITTE NÖTIG, DIE IMMER MEHR MENSCHEN DIE LUST AUF DEN SONNTAGSBRATEN GEHÖRIG VERGEHEN LASSEN.**

Etwas mehr als 3 Millionen Schweine leben ständig in Österreich. Die Schweineindustrie ist stark auf Ober- und Niederösterreich sowie die Steiermark konzentriert. In diesen drei Bundesländern werden über 90% der österreichischen Schweine gehalten. Allein in Oberösterreich leben mit rund 1,2 Millionen Individuen fast so viele Schweine wie Menschen. Warum begegnen wir aber so gut wie nie einem von ihnen? Vielleicht, weil fast alle Schweine in Hallen gehalten werden, in denen sich nur die allerwenigsten frei bewegen können.

### 3-STUFEN-SYSTEM

Den freien Himmel sehen die Schweine in Österreich nur, wenn ein Tiertransport ansteht. Und davon gibt es einige, denn immer mehr Betriebe spezialisieren sich. So gibt es Betriebe ausschließlich für die „Ferkelerzeugung“, andere Betriebe für die Aufzucht der Ferkel und wieder andere für die Mast. Ein Schwein, das dieses „moderne“ System durchläuft, wird also zwischen Geburt und Schlachtung drei Mal transportiert. Durch diese vielen Transporte erhöht sich zusätzlich der Einsatz von Medikamenten, denn das Risiko von Krankheitsübertragungen steigt mit jedem Stallwechsel.

### DIE „ERZEUGUNG“

Der erste Schritt, der nötig ist um ein Schweineschnitzel herzustellen, ist das Schwängern der Schweinemutter. Dies macht schon lange kein Eber mehr, denn sein Sperma wird verdünnt und in viele Einzelportionen aufgeteilt. Damit können dann mehrere Muttersauen geschwängert werden. Die Zeit der darauffolgenden 16,5-wöchigen Schwangerschaft verbringen die meisten Sauen in sogenannten „Kastenständen“. Diese Metallkäfige sind so eng, dass sich die Sau nicht einmal umdrehen kann. Und sie wird Schwangerschaft für Schwangerschaft auf diese Weise eingesperrt. In natürlichen Verhältnissen beginnt die Sau ein bis zwei Tage vor der Geburt aus Gras, Ästen, Wurzeln und Blättern ein Nest zu bauen. In industrieller Haltung aber werden die Tiere wenige Tage vor der Geburt in spezielle Buchten gebracht, in denen sie wieder in einen Metallkäfig gesperrt werden. Sie können sich weder vernünftig hinlegen, noch ihren starken Trieb zum Nestbau ausleben. In diesem Käfig bleiben die Sauen eingepfercht, bis die Ferkel im Alter von drei bis vier Wochen von ihnen getrennt werden. Wenige Tage nach der Trennung werden die Muttersauen erneut geschwängert – und ihr Leidensweg beginnt von vorne. Bevor die Ferkel aber von der Mutter getrennt werden, haben diese schon einen schlimmen Tag hinter sich. Irgendwann im Laufe der ersten

sieben Lebenstage werden die Ferkel nämlich verstümmelt. Meist völlig ohne Betäubung. Ihnen werden in den meisten Betrieben – obwohl das illegal ist – die Hälfte der Schwänze routinemäßig abgeschnitten und die Eckzähne abgeschliffen. Beides soll den Hang zum gegenseitigen Beißen senken. Obwohl wissenschaftlich außer Frage steht, dass sich Tiere mit ausreichend Platz und Beschäftigungsmaterial gegenseitig nicht verletzen, greift die Schweineindustrie lieber zu Zange und Schleifgerät – und steckt lieber viele Tiere ohne Beschäftigungsmaterial in ihre Ställe. Die männlichen Ferkel werden zusätzlich noch kastriert. Dies geschieht ohne Betäubung. Der Körper des kleinen Schweins wird dazu mit einem Skalpell aufgeschnitten, der Hoden herausgezogen und mit einer Zange abgezwickelt. Der wissenschaftliche Ausschuss für Tiergesundheit und Tierschutz hat der EU-Kommission schon im Jahr 2004 mitgeteilt, dass dieser brutale Eingriff den Ferkeln nicht nur schwere akute, sondern auch langfristige Schmerzen zufügt.

### DIE MAST

Haben die Ferkel die ersten Wochen überstanden, werden sie in die Mast gebracht. Dort besteht ihr trostloser Alltag nur noch aus monotonem Essen, Trinken und Schlafen – um möglichst viel an Gewicht zuzulegen. Die meisten Mastschweine werden dabei in Ställen gehalten, in denen sie ihren grundlegendsten Bedürfnissen nicht nachkommen können. Die Ställe sind überfüllt und schmutzig. Die Tiere werden auf blanken Betonböden oder auf Vollspaltenböden ohne Stroh oder anderes natürliches Einstreu gehalten. In diesen kargen Ställen ist es nur eine Frage der Zeit, dass sich die von Natur aus sehr neugierigen und aktiven Schweine etwas suchen, mit dem sie spielen können. Früher oder später entdecken die Schweine so das Schwänzchen oder die Ohren der anderen Schweine. Sie beginnen daran zu knabbern und kauen – und beißen sie schließlich ab.

### DAS ENDE

Im Alter von rund sieben Monaten werden die Schweine dann zum Schlachthof transportiert. Ihr Leben endet genauso industrialisiert und würdelos, wie es bisher war. In immer stärker automatisierten Schlachtbetrieben werden die Tiere wie Gegenstände behandelt. Mit Strom oder Gas betäubt werden die jungen Tiere aufgeschnitten um auszubluten. Das Töten läuft im Akkord und so bleibt auch keine Zeit, die Wirksamkeit der Betäubung zu prüfen oder auf besondere Hygiene zu achten. Das Individuum wird seines Lebens beraubt, so wie sieben Monate lang davor fast all seiner Bedürfnisse.



## RECHT DES SCHWEINS

Dieses Töten und das Vorenthalten vieler Bedürfnisse sind wichtige Gründe, warum aus rein ethischer Sicht auch das Fleisch aus vermeintlich besserer Haltung, wie das Fleisch von Freiland Schweinen oder Biofleisch, nicht akzeptabel ist. Da der Mensch gut ohne Fleisch leben kann, ja der Verzehr von Schweinefleisch laut Studien auf Dauer eher ungesund ist, gibt es keine Notwendigkeit für uns, Fleisch zu essen. Die Schweine, welche gut zehn Jahre alt werden können, haben eigene Interessen. Ließen wir sie, würden die Schweine in Familienverbänden leben, interessante Gerüche in Wiesen erschnuppeln, Äcker nach Essbarem durchwühlen, sich in Schlammlöchern suhlen und vor allem eines – nicht sterben wollen.

### DIE MACHER: UNITED CREATURES

Viele Konsument\_innen machen sich anscheinend über all das wenig Gedanken. Und selbst die, die hinterfragen und mehr Informationen möchten, haben normalerweise keinen Zutritt zu Schweinezucht- oder -mastbetrieben. Des weiteren zeichnen sich Schlachthöfe auch nicht gerade durch ihre offen stehenden Türen aus. Um nun aber allen Menschen die Möglichkeit zu geben, sich ein eigenes Bild zu machen, wie denn die beiden Alternativen „Tiernutzung“ und „Einfach leben“ aussehen, hat United Creatures ein Projekt gestartet. Auf [www.pig-vision.com](http://www.pig-vision.com) finden alle Interessierten eine Internetseite, die das Leben von zwei Schweinen in Echtzeit verfolgt.

### DAS PROJEKT: PIG VISION

Seit Anfang Juli 2009 wird dort mittels Videos und Fotos ein Schwein namens X15 in industrieller Tierhaltung begleitet. Auf die Welt gekommen in einem durchschnittlichen Schweinebetrieb in Österreich. Man sieht auf der Internetseite seine Geburt, seine betäubungslose Kastration und den Alltag in solch einer Anlage: essen, trinken, schlafen. Momentan befindet sich X15 in der Mast und nimmt an Gewicht zu. Im Februar 2010 steht seine Schlachtung an. Gleichzeitig verfolgt das Projekt pig-vision auch das Leben von X15s Bruder „Jackpot“, der nach der Trennung von der Mutter direkt auf einen Gnadenhof gebracht wurde, anstatt in der Ferkelaufzucht zu verbleiben. Ihm bleibt im „Tierparadies Schabenreith“ das Leiden und Sterben für die Fleischproduktion erspart. Und mehr noch: Auf den Wiesen und Koppeln des Tierparadieses kann er sich suhlen, die Umgebung erkunden und im Gras schnüffeln und wühlen. All diese Videos und Fotos eignen sich gut dafür, von Veggie und Tierrechtler\_innen an Familie, Freund\_innen und Bekannte per Mail oder Facebook verschickt zu werden. Die Bilder von X15 zeigen nämlich keine Ausnahmen oder Extremsituationen; ein Vorwurf, der häufig einzelnen Bildern in Tierschutzkampagnen gemacht wird. Die einzige Ausnahme, die nichts mit der Realität eines üblichen Schweinelebens in Österreich zu tun hat, sind die Bilder von Schweinchen Jackpot auf dem Gnadenhof.

### LINK\_TIPP

- > [WWW.PIG-VISION.COM](http://WWW.PIG-VISION.COM)
- > [WWW.VGT.AT/SCHWEINE](http://WWW.VGT.AT/SCHWEINE)
- > [WWW.UNITED-CREATURES.COM](http://WWW.UNITED-CREATURES.COM)
- > [WWW.TIERPARADIES.AT](http://WWW.TIERPARADIES.AT)



DER MONSTERPROZESS ROLLT AN ...

# REPRESSION

**SEIT AUGUST IST DIE BEFÜRCHTUNG WIRKLICHKEIT: 10 TIERSCHÜTZER\_INNEN WERDEN ANGEKLAGT, MITGLIEDER EINER KRIMINELLEN ORGANISATION NACH § 278A STGB ZU SEIN.**

LINK\_TIPP [WWW.VEGAN.AT/REPRESSION](http://WWW.VEGAN.AT/REPRESSION)

Über viele Monate hinweg haben sich Menschen im In- und Ausland für die Tierschützer\_innen eingesetzt, es gab zahllose Veranstaltungen, von einer Menschenkette, die die Göttin der Weisheit vor dem Parlament mit dem Justizpalast verband, bis zu einem inszenierten Begräbnis der Verfassung, die genau jene Grundrechte wie Meinungsfreiheit garantiert, die jetzt durch dieses Verfahren und durch § 278a als Gesinnungsstrafrecht in Gefahr sind. Und dennoch hat das Justizministerium jetzt grünes Licht für eine Anklage gegeben. Bemerkenswert ist allerdings, dass von allen anderen Vorwürfen, wie 224 Sachbeschädigungen, 8 Brandstiftungen, 2 Bombendrohungen und Gasangriffen, von denen vor über einem Jahr noch in Presseaussendungen des Innenministeriums zu lesen war, nichts mehr übrig ist. Und so erklärt sich auch die Anklage nach § 278a – entgegen allen Ankündigungen, dass § 278a nicht angeklagt werde: 3 Jahre Ermittlungen mit martialischen Hausdurchsuchungen und allen invasiven Methoden der Bespitzelung, die zur Verfügung stehen, und 3,5 Monate U-Haft für 10 Personen müssen irgendwie gerechtfertigt werden. Man könne, so offenbar das Kalkül, nicht einfach alles stillschweigend niederlegen. Irgendetwas muss wenigstens angeklagt werden. Und da konkrete Straftaten mangels irgendwelcher Beweise nicht anklagbar waren, musste man mit § 278a vorlieb nehmen, zumal dieser Paragraph keine konkreten Beweise benötigt. Wenn der subjektive Gesamteindruck dem Gericht suggeriere, es habe mit einer kriminellen Person zu tun, dann wäre das ausreichend, einen Schuldspruch nach § 278a zu fällen, wurde offiziell mitgeteilt. Am 27. August 2009 verlautbarte das Justizministerium auf eine Anfrage hin, dass es keinen Grund gäbe, § 278a zu überdenken oder eine Gefahr für NGOs zu sehen, da nicht NGO-Tätigkeit sondern eine kriminelle Organisation angeklagt würde. Wenn es nur so wäre ... In Wirklichkeit liest sich der Strafantrag ganz anders. Dort werden den Angeklagten lediglich völlig legale und normale NGO-Tätigkeiten angelastet, wie das Organisieren von Veranstaltungen, die Teilnahme an Demonstrationen, das Abhalten von Aktivist\_innen-Treffen, das Verwalten von Flugblättern, das Verschlüsseln von Computern und das nächtliche Filmen von Tierfabriken. Diese Tätigkeiten würden dadurch kriminell, dass sie laut Staatsanwaltschaft als Unterstützung der Ziele einer kriminellen Organisation aufgefasst werden könnten. Mangels irgendwelcher konkreter Beweise verfolgt die Staatsanwaltschaft eine perfide Doppelstrategie. Einerseits gibt es vereinzelt Straftaten von unbekanntem Täter\_innen, denen man eine Tierschutzmotivation unterschieben könnte. Andererseits gibt es sehr aktive Tierschutzorganisationen, deren legale Protest-Aktivitäten bei den Ermittlungen aufgefallen sind. So wird lustig zusammengemischt: Die legalen NGO-Aktivitäten werden zum „legalen Arm“ einer kriminellen Organisation, die NGO-



FOTO © MONIKA SPRINGER

Organisationsstrukturen zu deren Infrastruktur. Ein „subjektiver Gesamteindruck“ des gutbürgerlichen Gerichts von Personen, die laufend Proteste veranstalten und den Status quo in der Gesellschaft herausfordern, soll ausreichen, die „kriminelle Seite“ der Organisation zu „beweisen“. Auf diese Weise lässt sich absolut jede Protestbewegung kriminalisieren. Irgendwelche angeblichen Straftaten lassen sich schon finden, die ideologisch mit dieser Protestbewegung assoziierbar sind und wenn nicht, dann werden sie einfach frei erfunden, wie das in diesem Verfahren mehrmals geschehen ist. Und sofort sind alle Aktivist\_innen potentiell Mitglieder einer imaginierten großen kriminellen Organisation und können mittels § 278a verfolgt, finanziell ruiniert, verurteilt und eingesperrt werden. Es ist nicht zu erwarten, dass die Entscheidungsträger\_innen in diesem Verfahren diesen Aspekt des Falles erkennen. Leider müssen wir eher davon ausgehen, dass mit diesem Tierschutzverfahren ein Präzedenzfall geschaffen werden soll, der der Behörde für alle Zukunft eine Waffe in die Hand gibt, mit der sie aufmüpfige NGOs ruhigstellen kann.



## CHRONIK DES § 278A-VERFAHRENS GEGEN DEN TIERSCHUTZ

**1998** Erster großer Tierschutzeroberfolg mit dem Pelzfarmverbot. Die Bespitzelung durch das Amt für Terrorismusbekämpfung beginnt, Tierschutz bekommt ein eigenes Kapitel im jährlichen „Verfassungsschutzbericht“.

**2004** Bundestierschutzgesetz und Legebatterieverbot werden gegen den Willen der ÖVP durchgesetzt. Der Tierschutz gerät in scharfen Konflikt mit einer Regierungspartei. Die staatliche Repression beginnt.

**NOVEMBER 2006** Die Ermittlungen gegen den Tierschutz durch die Staatsanwaltschaft Wr. Neustadt beginnen.

**APRIL 2007** Gründung der Sonderkommission gegen den Tierschutz.

**SOMMER 2007** Die invasivsten Ermittlungsschritte gegen eine soziale Bewegung in der gesamten 2. Republik beginnen, mit Spion\_innen, großen Lauschangriffen, jahrelangem Telefonabhören, Peilsender am Auto, persönlichen Observationen, technischer Überwachung von Wohnungen und Büros.

**Gemeint sind wir alle**  
Verurteilt mit dem § 278a des StGB beschuldigte Aktivisten

Im Mai 2008 wurde zehn Tierrechtsaktivist\_innen die Bildung einer „Kriminellen Organisation“ nach §278a StGB vorgeworfen. Der Strafantrag ist da und der Prozessbeginn ist voraussichtlich im Herbst. Ersten Schätzungen zufolge belaufen sich die Anwaltskosten auf mehrere 10.000 Euro pro Person. Aus diesem Grund wurde ein Spendenkonto eröffnet, auf das ihr Spenden könnt:

Kontonummer: 01910815837  
 Bankleitzahl: 14000  
 Kontoinhaber: Grünalternative Jugend Wien  
 Verwendungszweck: Antirep2008 vegan  
 IBAN: AT4514000001910815837  
 BIC: BAWAATWW

weitere Informationen unter: antirep2008@gmail.at und [www.antirep2008.tk](http://www.antirep2008.tk)

NICHT REDAKTIONELLE ANZEIGE

**21. MAI 2008** 23 Wohnungen und 7 Büros von 6 Tierschutzorganisationen werden von bewaffneten und vermummten WEGA-Einheiten in der Nacht überfallen und ausgeräumt. 10 Personen kommen in Untersuchungshaft.

**2. SEPTEMBER 2008** Nach 3,5 Monaten Haft werden die Tierschützer\_innen aus dem Gefängnis entlassen.

**MÄRZ 2009** Die ersten polizeilichen Abschlussberichte werden bekannt. Insgesamt gibt es zuletzt 40 Personen aus dem Tierschutzbereich, die verdächtigt werden, Mitglieder einer großen kriminellen Organisation im Tierschutz zu sein.

**AUGUST 2009** Die Staatsanwaltschaft stellt Strafantrag gegen die 10 Personen, die 2008 in Untersuchungshaft waren. Vorgeworfen wird ihnen nur, legale Handlungen im Rahmen ihres normalen Tierschutzaktivismus gesetzt zu haben, allerdings um damit wissentlich auch die Ziele der angeblichen kriminellen Organisation zu unterstützen. Zu den restlichen 30 Beschuldigten verlaublich die Staatsanwaltschaft, dass kein Strafantrag gestellt werde, bis sich im ersten Verfahren die Ansicht des Gerichts herauskristalisieren würde.

**SEPTEMBER 2009** Die Staatsanwaltschaft gewährt noch immer keine vollständige Akteneinsicht – nach fast 3 Jahren Ermittlungen! – und alle Beweisanträge der Verteidigung wurden ignoriert.

**ANFANG 2010** Der Beginn des Monsterprozesses gegen den Tierschutz wird erwartet. Die Anklage hat 115 Zeug\_innen aufgerufen, für die Verteidigung werden es mindestens ebenso viele. Es ist mit einem 6 Monate langen Prozess zu rechnen. 6 Monate, die die Angeklagten täglich statt zu arbeiten vor Gericht sitzen müssen, und 6 Monate, in denen die Anwält\_innen zu bezahlen sind. Selbst bei einem Freispruch werden die Anwaltskosten nicht rückerstattet!

## HEITERES UND ABSURDES AUS GERICHTSAKT UND STRAFANTRAG

- Im April 2008 werden die Reifen eines Polizeiautos von Unbekannten aufgestochen. Die übereifrige SOKO notiert: „aufgrund der Arbeitsweise ist mit hoher Wahrscheinlichkeit davon auszugehen, dass es sich um Mitglieder einer Organisation militanter Tierschützer handelt“.
- Ein Richter des Landesgerichts Wr. Neustadt bewilligt radikale Ermittlungsmaßnahmen, weil er es für verdächtig hält, dass NGOs wie der VGT Angestellte haben. Wörtlich schreibt er in der Begründung: „Die Tatsache, dass ein Gutteil der Mitglieder der beteiligten Gruppierungen keiner Beschäftigung nachgeht, sondern auf Kosten der jeweiligen Gruppierung lebt und agiert [...] indiziert zudem den ausgeprägten finanziellen [...] Background der Vereinigung“. Bezahlte Arbeit für den Tierschutz ist also nach Ansicht dieses Richters kein ordentlicher Beruf.
- Die Polizei bezweifelt, dass die Tierschutzvereine ihr Budget allein durch Spenden aufbringen können, weil mehrere 100.000 Euro an Spenden pro Jahr für die SOKO undenkbar erscheinen. Deshalb müsse es kriminelle Geldquellen geben. Eine davon wäre „Schutzgelderpressung“. Wenn man auf der einen Seite gegen schlechte Haltungsbedingungen protestiert und auf der anderen Seite für die Kontrolle von Gütesiegeln bei der Tierhaltung eine Gebühr verrechnet, dann käme das der verdeckten Zahlung von Schutzgeldern gleich.
- In einem Tierschutzbüro wurde bei der Hausdurchsuchung eine Öllampe ohne Glas gefunden. Die Polizei kommentiert im Protokoll: „Wurfgeschoss für Brandanschläge?“.
- Im Strafantrag behauptet die Staatsanwaltschaft, die Angeklagten würden „überwiegend öffentliche Verkehrsmittel und [...] Fahrräder“ benutzen, um zu verhindern, dass sie von der Polizei observiert werden können.
- Zusätzlich wird behauptet „Treffen werden in nicht öffentlichen und durch besonders strenge Zutrittskontrollen geschützten Örtlichkeiten abgehalten“. Sind damit Privatwohnungen gemeint? In Wirklichkeit sind die Treffen der Tierschutzorganisationen für alle zugänglich, gerade neue Personen werden mit Freude aufgenommen.
- Im polizeilichen Abschlussbericht einer Aktivistin findet sich ein E-Mail als verdächtig wieder, in dem sie schreibt: „Das Konzept der wahren Preispolitik bei BILLA: 1 kg Schweinefleisch 2,99 Euro, 1 kg Räuchertofu 16,99 Euro. Da wird man doch wütend, oder?“.
- Wie kriminell die Beschuldigten wirklich sind, zeigt sich in einer anderen Stelle der polizeilichen Abschlussberichte. Dort wurde bei den Ermittlungen festgestellt, dass eine Aktivistin zusammen mit einer Jungaktivistin ein Familienticket für die Anreise mit der Bahn zu einer Tierschutzveranstaltung gelöst hatte, ohne dass die beiden miteinander verwandt waren.



# 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.**

## Vlabel. 为什么用这个标识?

### DAS V-LABEL EXPANDIERT

Viele asiatische Restaurants hätten auch ein gutes veganes Angebot. Damit die Inhaber\_innen dieser Restaurants sich auch auf der V-Label-Homepage in ihrer Muttersprache informieren können, wurden die Seiten ins Chinesische übersetzt. Es stehen dabei beide Versionen zur Verfügung: Das traditionelle Chinesisch, wie es in Taiwan und anderen Staaten geschrieben wird, und das vereinfachte Chinesisch, welches vor allem auf dem chinesischen Festland verbreitet ist.

LINK\_TIPP

> [WWW.V-LABEL.INFO/CN/HOME/START.HTML](http://WWW.V-LABEL.INFO/CN/HOME/START.HTML)



### V-LABEL-WEBSITE FÜRS HANDY

Unterwegs gut essen – immer mehr Menschen möchten auch auswärts und in den Ferien gut vegan essen. Leider ist dies nicht immer einfach. Deshalb gibt es jetzt eine neue Website für das Handy. Hier können Sie jederzeit herausfinden, wo sich in Ihrer Nähe ein für Vegetarier\_innen/Veganer\_innen und Gesundheitsbewusste geeignetes Restaurant befindet. Einfach Ort oder Postleitzahl für die Schweiz, Österreich, Deutschland oder Portugal eingeben (andere Länder werden folgen) oder auf eine Stadt klicken und schon erscheinen alle empfehlenswerten Restaurants in der Nähe. Interessante Details wie Bewertungen, Öffnungszeiten oder Ruhetage sind ersichtlich. Ebenso kann eine Liste von empfehlenswerten Hotels angezeigt werden.

LINK\_TIPP

> [MOBIL.VEGETARISMUS.CH](http://MOBIL.VEGETARISMUS.CH) > [MOBIL.VEGNET.ORG](http://MOBIL.VEGNET.ORG)

### GREEN HEART COLE SLAW

Original Cole Slaw ist der beliebteste und bekannteste Feinkostsalat aus den USA. Endlich hat Paul Stuart, gebürtiger Amerikaner aus dem Bundesstaat New York, der seit mehr als 25 Jahren in Österreich sein Leben und Schaffen rein pflanzlichen biologischen Lebensmitteln widmet, seinen Lieblings-Feinkostsalat in veganer, biologischer und naturreiner Qualität unter Green Heart auf den Markt gebracht. Auf Basis von veganer, cremig-leichter Sojanäse mit feinen, knackigen, frischen Karotten- und Weißkrautstreifen ist dies nun die Nr. 3 in der Reihe der Green Heart kontrolliert biologischer rein pflanzlicher Feinkostsalate.



### V-LABEL-LIZENZIERTE MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• BIOGENA	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKEN, BESTELLUNG@BIOGENA.AT	WWW.BIOGENA.AT
• GREEN HEART	AUFSTRICHE	MERKUR, BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	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
• TARTEX	AUFSTRICHE	BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE	WWW.TARTEX.DE
• VEGAVITA	FLEISCHERSATZPRODUKTE	ALLE MERKUR-FILIALEN ÖSTERREICHWEIT	WWW.MERKURMARKT.AT
• VEGUSTO	FLEISCHERSATZPRODUKTE	VEGANVERSÄNDE, FORMOSA	WWW.VEGUSTO.COM

[WWW.V-LABEL.INFO](http://WWW.V-LABEL.INFO)

Bio ✓  
 Rein pflanzlich ✓  
 Mit Soja ✓  
 aus Österreich ✓  
 Laktosefrei ✓  
 Ballaststoffquelle ✓  
 Cholesterinfrei ✓



*Neu!*



So funktioniert eine gesunde, ausgewogene und rein pflanzliche Ernährung:

Die drei leckeren Green Heart Bio Feinkostsalate als gesunde Mahlzeit zwischendurch, „Nudel Gemüse“, „Geflügel Mais“ und „Cole Slaw“, die drei veganen, Bio Snack-Salate bringen mit viel frischem Gemüse, Tofu und Sojaveisich Abwechslung in Ihre Ernährung. Mit gutem Gewissen rein pflanzlich genießen.



**Be smart, have a Green Heart.**



# 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. SO IST ES NICHT MEHR NOTWENDIG PRODUKTANFRAGEN ZU STELLEN ODER UNVOLLSTÄNDIGE ZUTATENLISTEN ZU STUDIERN.**

## BERNDS WELT

„Hätte ich meine Großmutter früher gefragt, ob man einen Kuchen oder Strudel auch ganz ohne Milch und Ei herstellen kann, hätte sie wohl müde gelächelt.“ Dieser Satz ist auf der Website des niederösterreichischen Bäckermeisters Bernd Hartner zu lesen. Er selbst beweist Jahrzehnte danach, dass es möglich ist – und seine Spezialitäten keine müden Ersatzprodukte sind, sondern exzellente Backwaren mit Geschmack und eigenem Charakter. Zwei der vielen Beweise für die Qualität der Produkte sind die ungemeine Beliebtheit bei den Veganen Sommerfesten und auch der Erfolg am Markt. Erstmals sind rein pflanzliche Backwaren in einem herkömmlichen Supermarkt gelistet. Einige Produkte von Bernds Welt sind in ausgewählten Spar-Filialen in Wien und Niederösterreich erhältlich. Außerdem sind sie bei Formosa, in ausgewählten Lagerhaus-Filialen und in allen Filialen der Bäckerei Hartner zu erstehen. Das Sortiment lässt dabei keine Wünsche offen: Bei Spar sind verschiedene Sorten Plunder (Früchte-, Soja-Vanille-, Nuss-Plunder) erhältlich sowie der Doppelnuss-Strudel, der Mohn-Strudel, der Hefe-Striezel, der Wiener Kaffeekuchen und der Bürgermeister. Darüber hinaus gibt es in Spezialgeschäften wie Formosa sogar Marmorkuchen, Blätterteigspitz und -krone. Eine immer aktualisierte Auflistung der Filialen, in denen die Produkte erhältlich sind, sowie deren Adressen finden sich auf [www.berndswelt.at](http://www.berndswelt.at). Auskunft wird auch unter der Telefonnummer +43/2952/2972 erteilt.



## VEGANBLUME-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	<a href="http://WWW.ALPRO-SOJA.DE">WWW.ALPRO-SOJA.DE</a>
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	<a href="http://WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE">WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE</a>
• ALVIANA	NATURKOSMETIK	ALNATURA, BUDNI, TEGUT, GLOBUS	<a href="http://WWW.ALVIANA.DE">WWW.ALVIANA.DE</a>
• BERNDS WELT	BACKWAREN	FORMOSA, HARTNER, LAGERHAUS, SPAR	<a href="http://WWW.BERNDSWELT.AT">WWW.BERNDSWELT.AT</a>
• GLYDE	KONDOME	FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.VEGANEKONDOME.DE">WWW.VEGANEKONDOME.DE</a>
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.LAVERA.DE">WWW.LAVERA.DE</a>
• LUSH	HYGIENEARTIKEL	LUSH SHOPS	<a href="http://WWW.LUSH.AT">WWW.LUSH.AT</a>
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.MONDTASSE.AT">WWW.MONDTASSE.AT</a>
• NATUR-KRAFTWERKE	HYGIENEARTIKEL UND LEBENSMITTEL	SCHWEIZER BIOHANDEL	<a href="http://WWW.NATURKRAFTWERKE.COM">WWW.NATURKRAFTWERKE.COM</a>
• OLEADOR	ÖLE	FACHHANDEL	<a href="http://WWW.OLEADOR.COM">WWW.OLEADOR.COM</a>
• SANMAR	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL	<a href="http://WWW.SAN7.DE">WWW.SAN7.DE</a>
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	<a href="http://WWW.SODASAN.DE">WWW.SODASAN.DE</a>
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.SONETT-ONLINE.DE">WWW.SONETT-ONLINE.DE</a>
• TAOASIS	HYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.TAOASIS.DE">WWW.TAOASIS.DE</a>
• TÖPFER	BABYHYGIENE	MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN	<a href="http://WWW.TOEPFER-GMBH.DE">WWW.TOEPFER-GMBH.DE</a>
• ULRICH	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE">WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE</a>
• VITAQUELL	MARGARINEN	REFORMHÄUSER	<a href="http://WWW.VITAQUELL.DE">WWW.VITAQUELL.DE</a>
• WHEATY	FLEISCHERSATZPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	<a href="http://WWW.WHEATY.DE">WWW.WHEATY.DE</a>
• WHITE MARK	ÖLE	DIREKTVERTRIEB	<a href="http://WWW.WHITE-MARK.DE">WWW.WHITE-MARK.DE</a>

# B

## Never Too Busy To Be Beautiful

### Make Up & Parfüm aus London, einzigartig, aufregend und kultig!

B Never Too Busy To Be Beautiful, Lush's mondäne Schwesterfirma, produziert natürliches, zu 100% veganes Make Up und vegetarisch-veganes Parfüm, das in kunstvoll verzierten, handgemachten Fair Trade-Tiegeln und Töpfchen präsentiert wird und bisher exklusiv (außer England und Japan) in Österreich erhältlich ist. Lip Creams, Eye Shadows und Mascara sind in ungeheurer Farbvielfalt, Intensität und Qualität erhältlich.



Rotenturmstrasse 14, 1010 Wien, Mo-Do: 10-18.30, Fr 10-19.00, Sa 10-18.00

ONLINE-SHOP: [www.bnevertoobusytobeautiful.at](http://www.bnevertoobusytobeautiful.at)



FRISCHE, HANDGEMACHTE KOSMETIK · TIERVERSUCHSFREI · ALLES VEGETARISCH · 76 % VEGAN



#### LUSH - Vegane Kosmetik

Seit mehr als 14 Jahren stellt LUSH wirksame Produkte ohne chemische Inhaltsstoffe her, die nicht an Tieren getestet werden. Dreiviertel unserer Produkte (Badezusätze, Shampoos, Seifen, Feuchtigkeitspflege u. a.) sind vegan und entsprechend gekennzeichnet. Alles ist fair gehandelt, von Hand gefertigt und so umweltverträglich wie nur möglich verpackt. Besuchen Sie unseren Online Shop unter [www.lush.at](http://www.lush.at) oder einen unserer LUSH-Shops in Wien, Innsbruck oder Graz. Genaue Adressen finden Sie auf unserer Website.

# DIE AKTIVITÄTEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

## FRISCH GEPRESST!

DIE VGÖ MACHT DRUCK – UND ZWAR MIT DRUCKWERKEN ZUM VEGANEN LIFESTYLE, ZU RESSOURCENSCHONUNG, ZUM KLIMASCHUTZ, ZU TIERRECHTEN UND ZUR GESUNDEN PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG. ALLES GRATIS ZU BESTELLEN! WIR FREUEN UNS, WENN SIE UNS HELFEN INFOMATERIALIEN UNTER DIE LEUTE ZU BRINGEN!



### KLIMASCHUTZ IM ALLTAG

DIESER FLYER IST BESONDERS GUT FÜR UMWELTBEWUSSTE MENSCHEN GEEIGNET: „KLIMASCHUTZ IM ALLTAG“ ZEIGT AUF DEN VIER ANSPRECHEND GESTALTETEN A5-SEITEN „WIE SIE JEDEN TAG ETWAS FÜR DAS KLIMA TUN KÖNNEN“.

Die eindrucksvollen Zitate bedeutender Menschen und Institutionen wie FAO und EU auf der inneren Doppelseite machen den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und dem Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase deutlich. Ralf Conrad, geschäftsführender Direktor des Max-Planck-Instituts für terrestrische Mikrobiologie, bringt es auf den Punkt: „Kurz gesagt könnte die Parole lauten: Keine Rinder mehr essen, auf Milchprodukte verzichten.“ Die letzte Seite führt weitere Gründe für eine pflanzliche Ernährung an und vergleicht mit Hilfe eines Schaubilds die Umweltbelastung von omnivorer (100%), vegetarischer (64%) und veganer (37%) Ernährung. Das Design ist dem VEGAN.AT-Magazin Nr. 9 angepasst, das den Klimawandel als Hauptthema hatte. Die VGÖ verteilt das Flugblatt in Kombination mit dem Magazin regelmäßig auf diversen Klimaschutz-Veranstaltungen.

BEZUGSQUELLE  
INFO@VEGAN.AT

WWW.VEGAN.AT/KLIMAFLYER

„EINE TONNE METHAN, DAS KLIMASCHÄDLICHSTE TREIBHAUSGAS IN DER LANDWIRTSCHAFT, HAT DENSELBEN EFFEKT AUF DIE GLOBALE KLIMAERWÄRMUNG WIE 23 TONNEN KOHLEN-DIOXID (CO<sub>2</sub>). EINE MILCHKUH PRODUZIERT JÄHRLICH 75 KILOGRAMM METHAN, WAS ÜBER 1,5 TONNEN KOHLEN-DIOXID ENTSpricht. [...] DESHALB STIEG DIE METHANGASEMISSION UM 150% IN DEN VERGANGENEN 250 JAHREN, WÄHREND DIE KOHLEN-DIOXIDKONZENTRATION NUR UM 30% ANGESTIEGEN IST.“  
PETE HODGSON, NEW ZEALAND MINISTER FOR ENERGY, SCIENCE, AND FISHERIES

„UM DAS TREIBHAUSGAS KOHLEN-DIOXID IN DER ATMOSPHERE ZU VERRINGERN, SOLLTE NICHT WENIGER ÖL UND GAS VERBRANNT WERDEN, SONDERN DIE MENSCHHEIT SOLLTE IHRE ESSGEWOHNHEITEN ÄNDERN: WENN ALLE MENSCHEN VEGETARIER WÄREN, KÖNNTE DIE GLOBALE ERWÄRMUNG KONTROLLIERT WERDEN.“  
DER BRITISCHE PHYSIKER ALAN CALVERD IN „A RADICAL APPROACH TO KYOTO“, PUBLIZIERT IN „PHYSICS WORLD“ (S. 56, JULI 2005)

„DIE VIEHZUCHT IST EIN HAUPTFAKTOR FÜR DEN KLIMAWANDEL, VERANTWORTLICH FÜR 18% DER TREIBHAUSGASEMISSIONEN WELTWEIT (GEMESSEN IN CO<sub>2</sub>-ÄQUIVALENTEN). DAS IST MEHR ALS DER GESAMTE VERKEHRSSEKTOR BEITRÄGT. SIE IST EBENSO EINE GROSSE QUELLE FÜR BODENEROSION UND WASSERVERSCHMUTZUNG.“  
AUS EINER STUDIE DER VEREINTEN NATIONEN (UNO) VOM 29. NOVEMBER 2006 „LIVE STOCK'S LONG SHADOW“, FAO

„ESSEN SIE GEMÜSE! DIE FLEISCHPRODUKTION IST SOWOHL CO<sub>2</sub>-ALS AUCH METHANINTENSIV UND ERFORDERT GROSSE MENGEN WASSER. WIEDERKÄUER WIE RINDER, SCHAFE, ZIEGEN SIND ZUDEM AUFGRUND DER ART UND WEISE, WIE IHR VERDAUUNGSAPPARAT NAHRUNG VERARBEITET, GROSSE METHANPRODUZENTEN.“  
EUROPÄISCHE UNION (EU)

„ESSEN SIE WENIGER FLEISCH: METHAN IST DAS ZWEITWICHTIGSTE KLIMASCHÄDIGENDE GAS UND KÜHE GEHÖREN ZU DEN GRÖSSTEN METHAN-AUSSTOSSERN. IHRE ERNÄHRUNG DURCH GRAS UND DIE MEHREREN MÄGEN LASSEN SIE METHAN ERZEUGEN, DAS SIE MIT JEDEM ATEMZUG AUSSTOSSEN.“  
AL GORE, EHEM. VIZEPRÄSIDENT DER USA, AUF SEINER HOMEPAGE: WWW.CLIMATECRISIS.NET

„KURZ GESAGT KÖNNTE DIE PAROLE LAUTEN: KEINE RINDER MEHR ESSEN, AUF MILCHPRODUKTE VERZICHTEN.“  
RALF CONRAD, GESCHÄFTSFÜHRENDE R D I R E K T O R D E S M A X - P L A N C K - I N S T I T U T S F Ü R T E R R E S T R I S C H E M I K R O B I O L O G I E

„STIEGENDER FLEISCHKONSUM UND DAMIT WACHSENDE RINDERHERDEN FÖRDERN DIE PRODUKTION VON TREIBHAUSGASEN EBENSOWIE DER WACHSENDE NAHRUNGSMITTEL-BEDARF EINER STETS GRÖßER WERDENDEN WELTBEVÖLKERUNG.“  
SCHWEIZER BUNDESAMT FÜR UMWELT UND KLIMA  
„DAS KLIMA IN MENSCHENHAND“

# IN ALLER KÜRZE!

WIR FREUEN UNS ÜBER KOOPERATIONEN!  
SCHREIBEN SIE UNS! [INFO@VEGAN.AT](mailto:INFO@VEGAN.AT)



## VEGANES CATERING

Das Team der VGÖ hat schon viel Erfahrung mit rein pflanzlichem Catering bei alternativen Veranstaltungen. Auch heuer gab es wieder ein veganes Buffet bei der Eröffnung der Sommerakademie der VHS Wien-West, wo auch ein Film über die Milchproduktion vorgeführt wurde. Es gab unter anderem Brötchen mit VegaVita-Aufschnitt und Green-Heart-Aufstrichen. Ein größeres Buffet stellten wir für die Konferenz der Zivilgesellschaft bereit. Diese tagte im Sommer in Wien. Dafür wurde mehrere Tage lang für fast 100 Personen groß aufgekocht.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/ZIVILGESELLSCHAFT2009](http://WWW.VEGAN.AT/ZIVILGESELLSCHAFT2009)

> [WWW.INITIATIVE-ZIVILGESELLSCHAFT.AT](http://WWW.INITIATIVE-ZIVILGESELLSCHAFT.AT) > [WWW.VEGAN.AT/SOMMERAKADEMIE2009](http://WWW.VEGAN.AT/SOMMERAKADEMIE2009)



## DIE LANGE NACHT DER MILCH IN SALZBURG

Im Juni fand in Salzburg die inzwischen etablierte Milchnacht (eine Werbeveranstaltung der Milchindustrie im Mirabellgarten) statt. Es wurde Kuhmilch in verschiedenen Variationen und als Rahmenprogramm Musik geboten. Weiß gekleidete Gäste genossen gratis Eintritt. Dieses Jahr sollte allerdings auch aufgezeigt werden, dass die Milchproduktion ethisch problematisch ist und es wohlschmeckende Alternativen gibt. Aktivist\_innen von RespektTiere, dem Veganstammtisch-Salzburg, dem VGT-Salzburg und von VEGAN.AT verteilten bei den Eingängen der Veranstaltung Flugblätter, die über die Milchindustrie aufklären und verschenkten Kuhmilchalternativen auf Sojabasis, bereitgestellt von der Firma Joya.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/MILCHNACHT2009](http://WWW.VEGAN.AT/MILCHNACHT2009) > [WWW.JOYA-SOJA.AT](http://WWW.JOYA-SOJA.AT)



## SCHULVORTRÄGE ÜBER VEGANISMUS

In den Monaten vor den Ferien folgte unser Obmann Mag. Felix Hnat den Einladungen von engagierten Lehrer\_innen und Schüler\_innen und hielt an Schulen Vorträge über Klimawandel, den ökologischen Fußabdruck von Ernährung, Probleme in der Tierhaltung und Veganismus als Alternative. Als Letztes besuchte er eine Gruppe von Hochbegabten im IBM Forum in Wien, eine Klasse der HAK in Eisenstadt, eine Klasse der HBLA für Gartenbau in Wien sowie das BORG Grieskirchen, wo er vor der gesamten Schule referierte. Die Initiative dafür ist auf zwei Schülerinnen zurückzuführen, die Projekttag zum Thema Tierschutz organisierten.

LINK\_TIPP

> [WWW.VEGAN.AT/IBMFORUM2009](http://WWW.VEGAN.AT/IBMFORUM2009) > [WWW.VEGAN.AT/HAKEISENSTADT2009](http://WWW.VEGAN.AT/HAKEISENSTADT2009)

> [WWW.VEGAN.AT/HBLAWIEN2009](http://WWW.VEGAN.AT/HBLAWIEN2009) > [WWW.VEGAN.AT/BORG2009](http://WWW.VEGAN.AT/BORG2009)



## ERÖFFNUNG VEGANER RESTAURANTS

In Wien hat mit dem Loving Hut am Neubaugürtel 38 ein neues veganes Restaurant eröffnet. Auch in Mödling gibt es jetzt vegane Speisen – in der Kochkiste! Neben dem bereits legendären Gasthaus Schillinger in Großmugl hat auch ein zweites veganes Paradies in Niederösterreich eröffnet: Im Gasthaus Veggie-Wirt in Weikendorf gibt es eine unheimlich große Auswahl an veganen Speisen, die im Sommer in einem schattigen Gastgarten zu genießen sind. Nur 10 Minuten Fußweg von der S-Bahn-Station Weikendorf-Dörfles entfernt ist das Gasthaus auch problemlos öffentlich zu erreichen. Das Team der VGÖ war zur Eröffnung eingeladen. Veggie-Wirt, Obere Hauptstraße 24, 2235 Weikendorf, 02282/2313

LINK\_TIPP

> [WWW.LOVINGHUT.AT](http://WWW.LOVINGHUT.AT) > [WWW.KOCHKISTE.AT](http://WWW.KOCHKISTE.AT) > [WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS](http://WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS)

LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN.AT/AKTIV](http://WWW.VEGAN.AT/AKTIV)

**VGÖ-INFO**

**OSTAND AM VOLKSSTIMME FEST**



FOTOS VOLKSSTIMMEFEST © FELIX HNAT

WWW.VEGANMANIA.AT/FOTOS2009

*Das erste Bier der Republik mit Rohstoffen aus biologischem Anbau.*

# Emmerberg-Bräu

## s'Öko-Pils

**ÖKO HANF**

Der genußvollste Beitrag zum Umweltschutz  
Tel. 02638-22993



ENGELTUCHE ANZEIGE

# VEGAN-STAND AM SAUZIPF FESTIVAL 09



FOTOS VEGANMANIA © VGÖ

FOTOS SAUZIPF © MONIKA SPRINGER



SOMMER, ESSEN & MUSIK

# PARTY IN THE RA IN!

# veganmania 12

vegan summerfeast since 1998

**DIE VEGANMANIA-FESTIVALS SIND NUN BEREITS ENDGÜLTIG ETABLIERT UND AUCH SCHON VIELEN MENSCHEN EIN BEGRIFF! DIE VEGANMANIA 12 WAR DABEI IN VIELER HINSICHT EINE SERIE DER SUPERLATIVE: DIE MEISTEN UND GRÖSSTEN FESTE, DIE ZAHLREICHSTEN AUSSTELLER\_INNEN, DAS VIELFÄLTIGSTE ESSENSANGEBOT UND DAS SCHLECHTESTE WETTER, DAS DIE VEGANMANIA-BESUCHER\_INNEN JE ERLEBT HABEN.**

Inzwischen sind die Veganmania-Sommerfeste auch über die Grenzen der Vegan-Gemeinde bekannt und werden dabei jedes Jahr noch größer und beliebter – das kann mit Stolz behauptet werden. Für die Vegane Gesellschaft als Organisatorin hinter den Festen steht die Philosophie im Vordergrund, positive Alternativen aufzuzeigen. Es soll mit viel Energie, Freude und Spaß bewiesen werden, dass eine vegane Ernährung abwechslungsreich, gesund, ohne Probleme durchführbar und extrem lecker ist. Die Vielfalt der Produkte, die gratis verkostet wurden, die Anzahl der Restaurants, die Essen verkauften, die Unmengen an Besucher\_innen und Passant\_innen, die anwesend waren, die Qualität der dargebotenen Musik, die Vielzahl an Firmen und zu guter Letzt auch die Auswahl an NGOs aus anderen Bereichen, die das Thema Ernährung immer wichtiger finden, sprechen für sich!

## DIE GROSSEN FESTE IN LINZ ...

Dieses Jahr fand das Vegane Sommerfest in Linz erstmals im Rahmen des Fairplanet-Festivals am Linzer Hauptplatz statt. NGOs aus den Bereichen Umwelt, Tierrecht und Soziales, untermalt von Musik und Redebeiträgen wie z.B. dem des Schriftstellers Klaus Werner-Lobo, und rundherum veganes Essen – das lockte Interessierte trotz leichtem Nieselregen in die Altstadt. Durch das Wetter konnte die Feierlaune nicht verdorben werden und viele Besucher\_innen beschlossen sogar, aufgrund des Erfolges auch auf weiteren Sommerfesten mit dabei zu sein.

## ... WIEN ...

Die Veganmania Wien ist inzwischen schon legendär. Diesem Ruf konnte das Fest auch dieses Jahr gerecht werden – es waren alleine knapp 30 Aussteller\_innen vor Ort. Trotz teilweise dauerhaftem Regen kamen tausende Besucher\_innen und Passant\_innen zum Museumsplatz nach Wien, aßen veganen Kebap, Burger, Nudelgerichte, Wraps, Bäckereien, Eis, Kuchen, Tiramisu, Sweets sowie vieles mehr und lauschten den Konzerten. Das Line-Up war nicht nur sensationell

sondern auch international – es spielten DJ Delani, SD4Art, Plancton, Officer Friendly, Divine Sunshine, Albino, Soey und die Kafkas. Wie auch in Linz war die Theatergruppe Ein/Aus vor Ort, um auf die drohende Gefahr des Staatsterrors gegen die Zivilgesellschaft hinzuweisen.

## ... UND GRAZ

Auch in Graz gab es eine Premiere: Die Veganmania fand erstmals im Rahmen des move-Festivals statt. Neben einem riesengroßen Fest mit beinahe 20 Essens-, Shopping- und Infoständen, Musik, einer Hüpfburg und Luftballons für Kinder sowie vielem mehr bot das Grazer move-Festival einen Raum für politischen Diskurs im Forum Stadtpark. Auch unser Obmann Mag. Felix Hnat war als Vortragender zu drei Themen eingeladen. Diskutiert wurden Ethik, Klimawandel, Polizeirepression und Feminismus. Für Musik sorgten Bands aus den Räumen Wien und Graz.

## DIE KLEINEN IN SALZBURG, INNSBRUCK, WR. NEUSTADT, KLAGENFURT UND ST. PÖLTEN

Noch nie gab es insgesamt so viele Feste wie in diesem Jahr. Leider war das Wetter in Salzburg und in Wr. Neustadt so katastrophal, dass vorzeitig abgebaut werden musste. Gewitterstürme ließen unsere Zelte zerbersten. In Klagenfurt fand das erste Fest statt, bei dem die Sonne durchgehend schien. Es ist geplant, auch nächstes Jahr wieder Sommerfeste in kleineren Städten zu organisieren.

## DER AUFWAND ...

Hinter der Organisation von Sommerfesten steckt viel mehr Arbeit als ersichtlich ist. Viel Zeit und Geld wird benötigt um Bühne, Equipment, Strom und Anreise zu organisieren, die Anmeldungen und Musikacts zu koordinieren und die Feste z.B. mittels Website und Flyer zu bewerben. Ohne insgesamt 80 ehrenamtliche Helfer\_innen in ganz Österreich, Sponsoring durch aufgeschlossene Firmen und die Unterstützung durch Mitglieder wäre das nicht zu bewältigen gewesen. Helfen auch Sie bei der nächsten Veganmania mit!

## ... DER SICH LOHNT!

Aus dem Feedback, das wir bekommen, lässt sich schließen, dass die Veganmania für einige der Höhepunkt des Sommers ist, für viele eine willkommene Gelegenheit sich zu informieren und für eine noch größere Anzahl an Menschen der erste Berührungspunkt mit einer Alternative zu einer ressourcenintensiven, klimaschädigenden und tierfeindlichen Ernährung. Ist auch klar – was gibt es besseres als gute Musik, veganes Essen und Getränke? Fotos und Berichte finden sich in der Chronik der offiziellen Veganmania-Website.

## LINK\_TIPP

- > [WWW.VEGANMANIA.AT](http://WWW.VEGANMANIA.AT) > [WWW.FAIRPLANET.AT](http://WWW.FAIRPLANET.AT)
- > [WWW.MYSPACE.COM/VEGANMANIA](http://WWW.MYSPACE.COM/VEGANMANIA)
- > [WWW.MYSPACE.COM/MOVEFEST](http://WWW.MYSPACE.COM/MOVEFEST)

# VEGAN.AT-AWARDS

## VEGAN AM ARBEITSPLATZ!

MIT DIESEN PRODUKTEN KÖNNEN VEGAN LEBENDE MENSCHEN AUCH IN DEN PAUSEN GANZ LOCKER MIT IHREN OMNIVOREN KOLLEG\_INNEN MITHALTEN – OB AN DER KAFFEEMASCHINE, DER MIKROWELLE ODER ZWISCHENDURCH MAL MIT DEM LEBERKÄS'-SEMMERL IN DER HAND!

# MAHL



KATEGORIE

## „COFFEE BREAK“

- ALPRO SOYA „MACCHIATO“  
(BILLA, BIPA, DM, MERKUR, SPAR, ZIELPUNKT)
- ECHT B!O „SOJADRINK VANILLE“  
(PENNY)
- SOYATOO „SOYA COFFEE CREAMER“  
(MARAN, BASIC, FORMOSA, VEGANVERSÄNDE)

KATEGORIE

## „LUNCH HOUR“

- NATURAL COOL „PIZZA PEPERONI“  
(BASIC, AUSGEWÄHLTE NATURKOSTLÄDEN)
- INZERSDORFER „CHILI CON SOJA“  
(BILLA, MERKUR, SPAR, GOURMET SPAR)
- SPAR VITAL „ASIAGEMÜSE“  
(SPAR, GOURMET SPAR)

VEGAN.AT-AWARD NR. 12 1/2009

## KATEGORIE GEWINNER 2/09

VEGAN.AT-LESER\_INNEN HABEN ENTSCHIEDEN: DIE BESTEN „BELLA ITALIA“-PRODUKTE AUS DER LETZTEN AUSGABE! DAS MEIST GEWÄHLTE PRODUKT AUS DER KATEGORIE „PASTA“ GING DABEI ALS JAHRESVORRAT AN DIE DREI VOTING-WINNER!



## BEST OF „DOLCE“

NATUR PUR  
„BIO-ERDBEEREIS“  
(SPAR)



VEGA VITA  
„FLEISCHSAUCE  
BOLOGNESE“  
(MERKUR)

## BEST OF „SUGO“



2/09

# ZEIT, HERR KOLLEGE!

## BEZUGSQUELLEN

- > [WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT](http://WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT)
- > [WWW.VEGANVERSAND.AT](http://WWW.VEGANVERSAND.AT)
- > [WWW.BERNDSWELT.AT](http://WWW.BERNDSWELT.AT)
- > BIOSUPERMARKT: [WWW.MARAN.AT](http://WWW.MARAN.AT) [WWW.BASICBIO.AT](http://WWW.BASICBIO.AT)
- > FORMOSA FOOD, BARNABITENG. 6, 1060 WIEN,  
[WWW.VEGETARISCHESFORMOSAFOOD.AT](http://WWW.VEGETARISCHESFORMOSAFOOD.AT)



### KATEGORIE

## „SNACK TIME“

- BERND SWELT „NUSSSCHNECKE“  
(BÄCKEREI HARTNER FILIALEN,  
FORMOSA, AUSGEWÄHLTE SPARFILIALEN)
- VEGUSTO „NO MUH CHÄS“  
(FORMOSA, VEGANVERSÄNDE)
- VEGAVITA „VLEISCHKÄSE“ (MERKUR)

## SPIELEN SIE MIT!!

WÄHLEN SIE IN ALLEN DREI KATEGORIEN IHREN JEWEILIGEN FAVORITEN AUS. ALLE EINSENDER\_INNEN DÜRFEN EINMAL ABSTIMMEN.

### GEWINNEN!

FÜR DREI GEZOGENE TEILNEHMER\_INNEN WARTEN PREISE AUS DEM VGÖ-SHOP! DER RECHTSWEG IST DABEI AUSGESCHLOSSEN. SENDEN SIE EINFACH BIS 31.03.2010 EINE MAIL MIT NAMEN, ADRESSE, WOHNORT UND DEN DREI GEWÄHLTEN PRODUKTEN AN [INFO@VEGAN.AT](mailto:INFO@VEGAN.AT). KEIN INTERNET? KEIN PROBLEM! SCHICKEN SIE EINE POSTKARTE MIT DEM GLEICHEN INHALT AN DIE VGÖ – VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH, WAIHHAUSENSTRASSE 13/1, 1140 WIEN!



MARKUS K., MIRA D. UND CARSTEN B. GEWANNEN JE EINEN JAHRESVORRAT ALNATURA GEMÜSE TORTELLINI – DIE BELIEBTESTE PASTA AUS DER LETZTEN AUGABE



BEST OF  
„PASTA“

# VGÖ-SHOPPING!



**FISCHE ≠ GEMÜSE-KÄRTCHEN**  
 10 STÜCK PRAKTISCHE INFOKÄRTCHEN ZUM HINTERLASSEN BEI WIRT\_INNEN, DIE Z.B. FISCHGERICHTE FÜR VEGETARISCH HALTEN!  
 1,00 EURO



**BUTTON VEGANBLUME**  
 1,00 EURO



**VEG 1**  
 MULTIVITAMINPRÄPARAT MIT B<sub>12</sub>  
 90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE  
 10,00 EURO

**ANGEBOT NUR 15,-\***

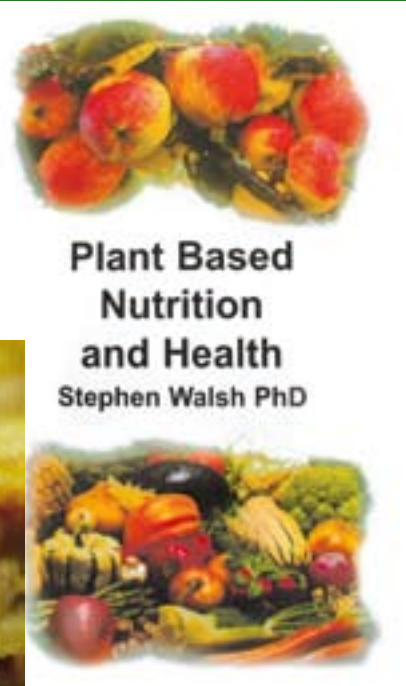
**VEGANE ERNÄHRUNG**  
 DR. GILL LANGLEY  
 SEHR GUTE OBJEKTIVE ERLÄUTERUNGEN ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG!  
 12,00 EURO



**VEGETARISCHE HUNDE- & KATZENERNÄHRUNG**  
 JAMES PEDEN  
 EIN MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER VEGETARISCH ODER VEGAN ERNÄHREN WOLLEN!  
 NUR 15,00 STATT 18,00 EURO (\* GÜLTIG BIS APRIL 2010)



**PLANT BASED NUTRITION & HEALTH**  
 DR. STEPHEN WALSH  
 TASCHENBUCH 12,00 EURO



**VEGAN PASSPORT**  
 ZUR INTERNATIONALEN VERSTÄNDIGUNG  
 5,00 EURO



**SCHMATZ - VEGANE HAUSMANNSKOST**  
 INGE BRAUN  
 MIT BEZUGSQUELLEN-REGISTER ZU FLEISCHALTERNATIVEN!  
 NUR 12,00 EURO STATT 15,00 EURO

**10% RABATT FÜR MITGLIEDER**



**VEGANMANIA-FESTIVAL-SHIRT!**

**T-SHIRTS & TANKS**

SWEATSHOP-FREE!

3 MOTIVE ZUR AUSWAHL

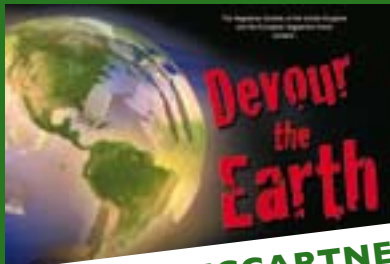
VEGAN.AT & VEGANMANIA AUCH

ALS LADY-TANKTOPS ZU HABEN!

SHIRTS & TANKS LADYSTYLE: S,M,L

SHIRTS UNISEX: S,M,L,XL

12,00 EURO



**MIT PAUL MCCARTNEY!**



**DEVOUR THE EARTH**  
DVD MIT PAUL MCCARTNEY ÜBER  
KLIMAWANDEL, ABHOLZUNG,  
VERSCHWENDUNG  
8,00 EURO



**DAS KLAGEN DER KÜHE**  
EIN FILM VON UNITED  
CREATURES ÜBER DIE  
MILCHWIRTSCHAFT  
8,00 EURO



**POSTKARTEN**  
„VEGAN“ ODER „REPRESSION“  
JE 1,00 EURO

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

**10% RABATT** für Mitglieder der Veganen Gesellschaft Österreich!  
**RECHNUNG** liegt der Bestellung bei.

**VERSANDKOSTEN** sind für Österreich günstiger (maximal 3,75 Euro) als für Resteuropa.

# UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 22 – 29 über einige unserer letzten Aktivitäten, wie z.B. diverse Druckwerke, Buffets, Vorträge an Bildungsstätten und bei Konferenzen. 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](http://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
- Volle 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, kompetente Gesundheitsinformation, Dialog mit Firmen, 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** (Schüler\_innen, Studierende, Einkommensschwache).
- 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

LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN](http://WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN)

### 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](http://WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN) KLICKEN!**

VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

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

AUF 3 GLÜCKLICHE MITGLIEDER WARTET EIN WOCHENENDE IM NATURHAUS LEHNWIESER!

# EIN WOCHENENDE FÜR DICH & DEINE LIEBEN!

NATURHAUS LEHNWIESER  
VEGETARISCH-BIOLOGISCHE  
VOLLWERTPENSION  
VORBERG 20, 8972 RAMSAU  
TEL: +43/3687/81576  
WWW.NATURHAUS-LEHNWIESER.AT



EINFACH MAL MIT DER FAMILIE, DEM BESTEN FREUND, DER PARTNERIN ODER DEM PARTNER EIN WOCHENENDE LANG ALLES HINTER SICH UND DIE SEELE BAUMELN LASSEN. SPAZIERGÄNGE IN DER NATUR, GUTE BIO-VEG-KÜCHE UND DIE RUHE GENIESSEN! SO SCHÖN UND DOCH SO SELTEN!

WIR MÖCHTEN DAS ÄNDERN UND VERLOSEN DIESES KLEINE GLÜCK UNTER ALLEN, DIE AB SOFORT BIS ENDE MÄRZ 2010 MITGLIED DER VGÖ – VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH – WERDEN! ALLE, DIE IHRE MITGLIEDSCHAFT VERLÄNGERN, NEHMEN AUTOMATISCH AN DER VERLOSUNG TEIL. AUSGENOMMEN SIND NUR ERMÄSSIGTE MITGLIEDSCHAFTEN.



ARGAN-HAUTÖL  
19,90 Euro inkl. Steuer

Partnerpreis:  
13,93 Euro inkl. Steuer  
zzgl. Versand



ARGAN-SPEISEÖL  
29,90 Euro inkl. Steuer

Partnerpreis:  
20,93 Euro inkl. Steuer  
zzgl. Versand

## WHITE MARK SIMPLY PURE NATURE

### ARGANÖL

- 0 % Konservierungsstoffe
- 0 % Farbstoffe
- 0 % Duftstoffe
- 0 % Schadstoffe
- 0 % Mineralöle
- 0 % Chem. Behandlung
- 0 % Tierversuche

**ARGANÖL...**  
Arganöl weist einen hohen Gehalt an natürlichen, wertvollen Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren auf. Diese essentiellen Nahrungsbestandteile kann der Körper selbst nicht bilden und sie müssen somit durch eine vollwertige Ernährung dem Körper zugeführt werden. Arganöl ist außer-

dem für die cholesterinbewusste Ernährung geeignet.

**ARGANÖL...**  
Bei regelmäßiger Einnahme entfaltet dieses kostbare Öl seine vielseitige Wirk- und Pflegekraft für den ganzen Körper. Für die Herstellung eines Liters dieses kostbaren Öles,

bedarf es etwa 10 Std. Arbeit und ca. 40 kg Früchte. Als Nahrungsergänzung werden täglich drei Teelöffel empfohlen. Arganöl gilt als Lebenselixier der Berber, das Gesundheit erhalten und die Schönheit bewahren kann. Arganöl wird mittlerweile als: „WUNDER-ANTI-AGING-MITTEL“ angesehen.

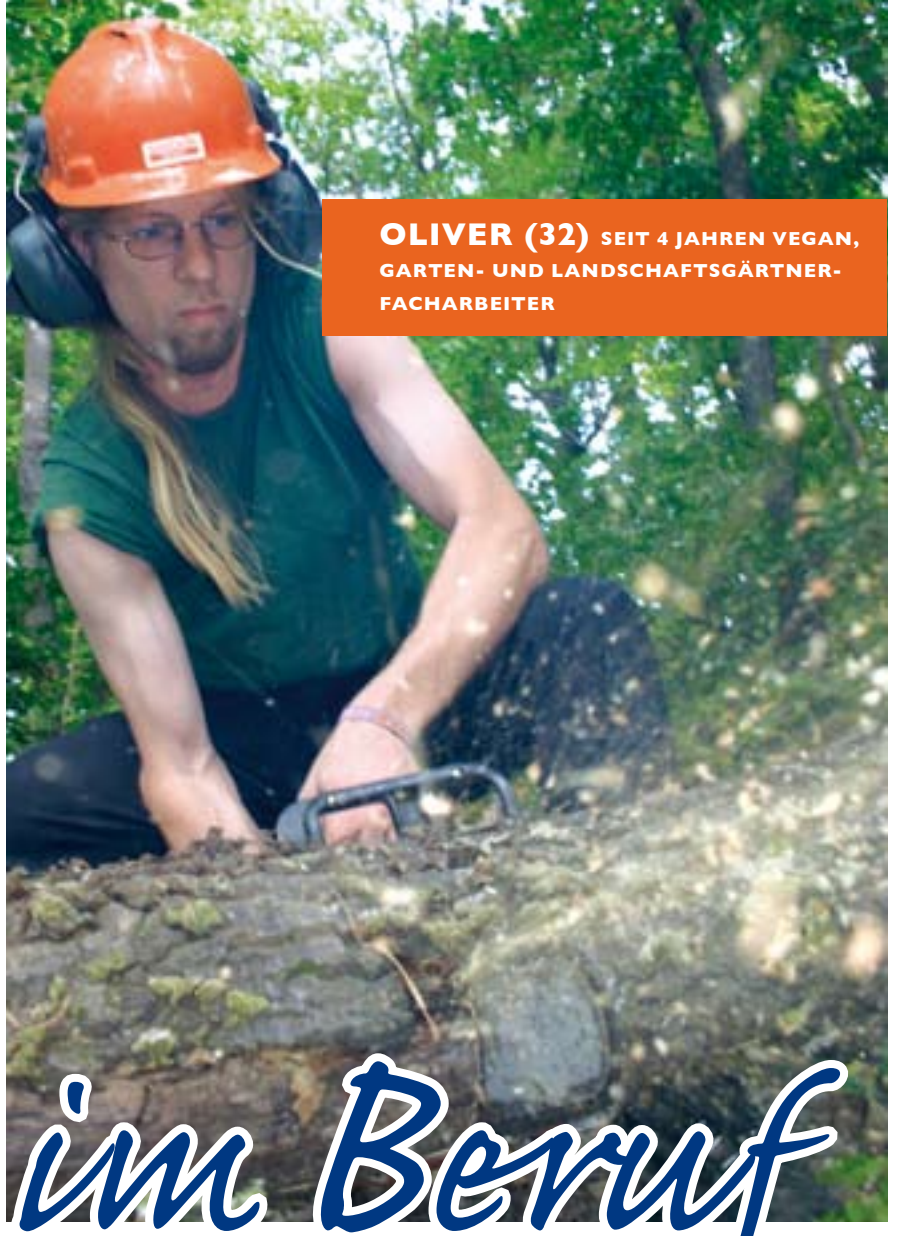
WHITE MARK Marketing UG  
(haftungsbeschränkt)  
kontakt@white-mark.de  
www.white-mark.de

Partnerregistrierung  
und Bestellung:

Kosmetikpraxis Irene Südel  
Ferdinand-Wallbrecht-Str. 52, 30163 Hannover  
Telefon: +49(0)160/96 26 38 13  
E-Mail: is-kosmetik@email.de



**THOMAS (51)** SEIT 8 JAHREN VEGAN,  
INTERNATIONALER INVESTMENTBERATER  
UND PORTFOLIOMANAGER



**OLIVER (32)** SEIT 4 JAHREN VEGAN,  
GARTEN- UND LANDSCHAFTSGÄRTNER-  
FACHARBEITER

# Vegan im Beruf



**GERDA (38)** SEIT 4 JAHREN VEGAN,  
ASSISTENTIN IN EINER INTERNATIONALEN ORGANISATION



**VOR ALLEM ANGEHENDE VEGANER\_INNEN INTERESSIERT ES SEHR, WIE MENSCHEN, DIE TIERLICHE PRODUKTE AUS IHREM LEBEN STREICHEN, DIES IM BERUF DURCHZIEHEN. UND JENE, DIE ES TUN, HABEN VIEL ZU ERZÄHLEN ...**

**IST BEI EUCH „VEGAN“ IM BERUF EIN GESPRÄCHSTHEMA?**

**THOMAS** Während es mir im Bekanntenkreis oft ziemlich auf die Nerven geht, wenn Veganismus diskutiert wird, ist es im Berufsleben oft ein praktischer „Ice-breaker“: Man trifft sich zum Essen, und anstatt die erste belanglose Viertelstunde über die schlechten Flugverbindungen oder das Wetter zu reden, erzähle ich eben vom Veganismus.

**OLIVER** Meinem Chef sind Leistung und Arbeitseinstellung wichtig. Die private Lebenseinstellung ist trotzdem immer wieder Grund für Diskussionen, doch nur insofern, dass wir uns gerne austauschen und er ab und an versucht, Widersprüche in meinen Thesen zu finden. Beispiel: Was wäre, wenn du dir ein Marmeladebrot schmierst, es wo liegenlässt, weil Arbeit dazwischenkommt, und dann, wenn du es essen willst, Wespen daran naschen, was würdest du tun? Die Wespen verscheuchen und dann das Brot essen, oder das Brot den Wespen überlassen? Einerseits der Kampf zwischen Mensch und Wespe um Nahrungsmittel, andererseits die verursachte Lebensmittelverschwendung, wenn ich das Brot wegwerfe. Ich bin amüsiert über solche fantasievollen Fangfragen.

**GERDA** Vor ein paar Jahren ist die Chefredakteurin unserer Betriebszeitung auf mich zugekommen und wollte eine Story über meine freiwilligen Tätigkeiten als Tierrechtsaktivistin bringen. Das hat sie dann auch getan und es kam sogar aufs Cover. Dies hat mich sehr gefreut und es gab auch einige positive Reaktionen dazu.

**STOSST IHR SCHON MAL AUF VORURTEILE?**

**THOMAS** Wichtig ist, sich nicht schubladisieren zu lassen. Jeder Mensch denkt in Assoziationen, „vegan“ bedeutet z.B. „alternativ“, im Restaurant nach vegetarischen Gerichten zu fragen, wird oft mit asketisch und freudlos assoziiert. Diese Vorurteile will ich entkräften. Wenn ich mit „Normalos“ essen gehe, dann frage ich bewusst nicht nach „veganen“ sondern „gewaltfreien“ Gerichten auf der Karte, bestelle eine Flasche Wein und schnorre mir oft nach dem Essen zum Digestif eine Zigarette. „Vegan sein“ soll Lebens- und Genussfreude transportieren.

**GERDA** Ich arbeite in einem internationalen Umfeld und da versteht es sich von selbst, dass andere Kulturen und Religionen respektiert werden – so auch meine Lebensweise als Veganerin, die sich mittlerweile herumgesprochen hat. Leider habe ich aber den Eindruck, dass diese auch als Kultur angesehen wird und nicht als etwas ethisch Notwendiges.

**OLIVER** Das Vorurteil, dass man mit rein pflanzlicher Ernährung nicht dieselbe physische Energie aufbringen kann wie mit tierlicher, ist noch immer in den Köpfen der meisten Menschen. Persönlich bin ich da nicht so betroffen, meine Kolleg\_innen wissen alle, dass ich die Arbeit schaffe. Ich arbeite zur Zeit im Verkauf, da muss ich nur Erdsäcke mit maximal 35 kg oder Bäume mit etwa 20 kg – z.B. 3 m hohe Linden – herumtragen. Vor ca. zwei Jahren war ich bei einer Pflanzenvermietung tätig, wo oftmals täglich ein paar hundert Bäume durch meine Hände gingen, und im letzten Jahr hab ich neben meiner 40-Stunden-Woche Samstag und Sonntag auf einem Gnadenhof gearbeitet. Ein gutes Beispiel, um solche Vorurteile zu entkräften, bin ich also selbst.

**BITTEN EUCH KOLLEG\_INNEN, Z.B. EINE WURSTSEMMEL VOM EINKAUF MITZUBRINGEN? MACHT IHR DABEI EINEN UNTERSCHIED ZWISCHEN WURST- UND KÄSESEMMEL?**

**GERDA** Es kommt schon vor, dass mich jemand bittet, etwas zum Essen mitzubringen, dann schlage ich meistens einen vegetarischen Aufstrich, ein Weckerl oder ein Veggie-Menü vor. Fleisch würde ich nicht mitnehmen, Käse wahrscheinlich schon. Mittlerweile glaube ich aber, dass mich niemand, der die mich kennt, bitten würde, Fleischprodukte mitzunehmen, da meine Einstellung ganz klar bekannt ist.

**OLIVER** Mich ekelt davor, so etwas einkaufen zu müssen. Für meine Chefin soll ich ab und an einmal Milch für den Kaffee einkaufen. Das mach ich dann auch. Ich denke mir, sie würde es sowieso einkaufen. Mit ihr darüber diskutieren möchte ich nicht, sie würde sich persönlich kritisiert fühlen und das würde, glaube ich, böses Blut erzeugen. Vielleicht liege ich auch falsch und ich sollte ihr mal sagen, wie ich das sehe. Es würde dann aber ein\_e andere\_r die Milch für die Arbeit einkaufen.

**HABT IHR AUCH ANEKDOTEN AUF LAGER?**

**GERDA** Ich bin ein ernsthafter, aber humorvoller Mensch und es läuft bei mir vieles mit Schmach. Das ist nicht immer einfach zu übermitteln, denn viele Kolleg\_innen sprechen nur Englisch. Einmal war ich mit Kollegen mittagessen. Ein Kollege hatte Hühner-Flügel gegessen, ich meinte dann als er die Knochen am Tellerrand aufschlichtete: „Also irgendwie kommt mir das vor wie ein Massengrab“. Ein anderer schmunzelte und meinte: „Eigentlich hat sie recht“. Naja, so glimpflich laufen die Gespräche über Veganismus nicht immer ab, mitunter kam es schon zu Streitgesprächen.

**THOMAS** Ich hatte Anfang des Jahres die Gelegenheit, Pamela Anderson in ihrer Präsidenten-Suite im Hotel Coburg in Wien für ihre Besprechung mit der Justizministerin zum Thema der Tierschutz-Verfolgung zu briefen. Als der Room-Service klingelte, ließ Pamela es sich nicht nehmen, selbst beim blutjungen Kellner einen Imbiss zu bestellen: „We want a vegan snack. Do you understand ‚vegan‘? What’s the problem, why do you stare at me like that? A V-E-G-A-N snack!“ Der sprachlose Piccolo hatte schon verstanden, aber Pams lässig zugurgelter Bademantel war ein wenig verrutscht ... Kurz darauf wurde eine tadellose vegane Platte serviert. In Europa und den USA ist es sicher leichter geworden, vegan zu leben. Gute Hotels haben kein Problem damit.

**OLIVER** Einer meiner Kollegen behauptete mir gegenüber stock und steif und in völliger Ernsthaftigkeit, das Gehirn würde schrumpfen, äße jemand kein Fleisch.

**OLIVER, ZUM SCHLUSS EINE FRAGE, DIE WOHL KEINEM\_R VEGANE\_N GÄRTNER\_IN ERSPART BLEIBT: HAST DU BEI DER ZUCHT FLEISCHFRESSENDER PFLANZEN BEDENKEN?**

**OLIVER** Ich muss mich mit einigem in meinem Job abfinden. Bestandskontrolle von Schädlingen – also vergiften, Mutationszüchtungen an Pflanzen, Eingriffe in die Natur, die das natürliche Gleichgewicht beeinflussen. Bedenken kommen da schnell mal, auch fleischfressende Pflanzen zu verkaufen, weil diese Sorten bei uns nicht heimisch sind. Aber darüber hinaus befasse ich mich ethisch nicht weiter mit fleischfressenden Pflanzen, das ist mir zu banal, wenn ich bedenke, was auf unserer Welt sonst so alles schief läuft.

LINK\_TIPP

> **INTERVIEW IN VOLLER LÄNGE: [WWW.VEGAN.AT/BERUF](http://WWW.VEGAN.AT/BERUF)**



### GRATIS-DOKU ÜBER VEGANISMUS EASY VEGAN!

„Du denkst, vegan zu leben bedeutet Verzicht, ist unrealistisch und heutzutage sowieso nicht umsetzbar? Ganz im Gegenteil. In Zeiten von unermesslicher Tierausbeutung, Umweltzerstörung und Überfettung ist es dringend an der Zeit, einen Blick über den eigenen Tellerrand zu werfen. easy.vegan räumt mit Vorurteilen auf und zeigt, wie wichtig es heute ist, eigene Lebensgewohnheiten zu überdenken. Der Film behandelt die gesundheitlichen, ökologischen und ethischen Gründe, die eine vegane Lebensweise heute so wichtig machen. Dauer: ca. 45 Minuten. easy.vegan – es ist so einfach.“ Diese Kurzvorstellung von der Website des Filmemachers Kilian Dreißig bringt auf den Punkt, was der Film will und kann. Dabei ist das gelungene Videoprojekt einzigartig in verschiedener Hinsicht: Keine andere Doku im deutschsprachigen Raum erklärt so präzise und umfangreich die Vorteile der veganen Ernährung. Besonders gelungen ist dabei, dass der Film sehr seriös und glaubwürdig ist, weil die Argumente für eine pflanzliche Ernährung oft aus den Mündern von tierhaltenden Landwirt\_innen kommen. Außerdem ist er kostenlos nutz- und voführbar, sofern dies nicht kommerziell geschieht, das Werk nicht verändert oder bearbeitet und der Autor genannt wird. Optimal um ihn an Veganismus interessierten Freund\_innen sowie Bekannten zu zeigen. Jetzt gratis downloaden!

fb

#### BEZUGSQUELLE

- > [WWW.AKTION-UMWELT.DE/EASY-VEGAN](http://WWW.AKTION-UMWELT.DE/EASY-VEGAN)
- > [WWW.VEG-TV.INFO/EASY\\_VEGAN](http://WWW.VEG-TV.INFO/EASY_VEGAN)

Erst in letzter Zeit wurde das volle Ausmaß offensichtlich, in dem gewisse Kräfte in unserer Gesellschaft den Tierschutz mittels Sonderkommission und § 278a zu zerschlagen versuchen. Dieses Vorgehen gegen politisch unliebsame Personen hätten viele gerade in Österreich nicht für möglich gehalten. Der Hauptbetroffene der Anklage in der Tierschutzcausa, VGT-Obmann Martin Balluch, setzt sich deshalb mit der Frage auseinander, wie weit politischer Aktivismus in einer Demokratie gehen kann und muss. Die erste These des Autors mag vielleicht einige Leser\_innen schocken: Die Legalität von Aktionen ist kein Kriterium für ihre demokratiepolitische Verträglichkeit. Das Ideal der Demokratie ist das freie Spiel der Interessen verschiedener Gruppierungen, das in einem breiten Kompromiss ein Gleichgewicht findet, mit dem alle Betroffenen leben können. Politische Konflikte sind also der Normalzustand in einer Demokratie, solange sie konstruktiv geführt werden. Die Aufgabe einer NGO ist es, für ihr Anliegen einen politischen Konflikt vom Zaun zu brechen und effektiv zu führen, um beim folgenden Kompromiss möglichst viel für ihr „Klientel“ (z.B. die Tiere im Fall des Tierschutzes) zu erreichen. Und daraus ergibt sich das zentrale Kriterium für demokratiepolitisch legitime Aktionsformen: Fördern sie die öffentliche und offene Diskussion und damit den konstruktiven Konflikt in der Gesellschaft? Eine nächtliche Recherche in einer Tierfabrik ohne Sachbeschädigungen zu begehen, damit die Öffentlichkeit über die Zustände dort informiert wird, ist fast schon die Voraussetzung für eine öffentliche Diskussion. Der Gesetzesbruch ist durch die demokratiefeindliche Geheimhaltung der Fakten zu Tierfabriken gerechtfertigt. Bei einer gewaltfreien Besetzung einer Tierfabrik entsteht kein Sachschaden und die Medien berichten breit davon. Die Gesetzesübertretung balanciert die wesentlich größeren finanziellen Ressourcen aus, die von Tierfabriksseite dazu verwendet werden, ihre Interessen zu puschen. Gewalt und Angst auf der anderen Seite zerstören die öffentliche Diskussion, weil sich die Menschen nicht mehr zu artikulieren trauen. NGO-Aktivitäten müssen daher immer gewaltfrei bleiben. Aber diese Beobachtung, dass Gewalt und Angst die Demokratie zerstören, gilt auch für den Staat. Die brutalen Ermittlungsmethoden der Sonderkommission gegen unschuldige Tierschützer\_innen ohne jeden Verdacht, die nächtlichen Überfälle mit Rammbock und Waffengewalt, die völlig unbegründete Untersuchungshaft sind Gewaltmittel, die letztendlich dafür eingesetzt wurden, die Aktivist\_innen einzuschüchtern und zum Schweigen zu bringen. Sie sind daher ebenfalls mit einer Demokratie unvereinbar. Der Autor ruft entsprechend am Schluss dazu auf, gemeinsam die Demokratie zu schützen und zu verteidigen. Hinter die Demarkationslinie der demokratiepolitisch zulässigen Aktionsformen dürfen uns die immer invasiveren Ermittlungsmethoden der Polizei, die immer weiter reichenden ständigen Überwachungsmaßnahmen sowie die repressiven neuen Gesetze wie § 278a StGB nicht mehr zurückdrängen, wenn wir unsere Grundrechte und damit eine lebendige Demokratie erhalten wollen.

sk

#### BEZUGSQUELLE

- > [WWW.VGT.AT/SHOP](http://WWW.VGT.AT/SHOP)

## LESEPROBE

Die Demokratie ist keine fixe Struktur sondern eher ein dynamischer Prozess, der laufend Änderungen unterliegt. Da die Demokratie aber in erster Linie der ohnmächtigen Mehrheit der Bevölkerung ermöglicht, einer mächtigen Minderheit im Interessenskonflikt Kompromisse abzurufen, besteht eine permanente Gefahr der schleichenden Erosion ihrer fundamentalen Grundlagen. Die wesentlichen Konfliktlinien in westlichen Demokratien der letzten Jahre brachen zwischen dem Primat der Wirtschaft und des Kapitalismus auf der einen Seite, und den Interessen einer Bevölkerungsmehrheit gegen den Raubbau an der Natur, und gegen die Ausbeutung von Mensch und Tier auf der anderen Seite auf, der durch die Globalisierung über die nationalen Grenzen hinausgehoben und verschärft wird. Entsprechend ist eine Reihe von Gefahren für die Demokratie zu identifizieren, die sich schleichend einstellen, und die von mächtigen Wirtschaftsinteressen fast unmerklich vorangetrieben werden. Sie sind von einer Propagandalawine begleitet, die im wesentlichen Angst vor Terrorismus und organisierter Kriminalität schürt, um mittels dieser Angst zunehmend schärfere Überwachungsmaßnahmen und Bespitzelungsmöglichkeiten durch die Polizei zu rechtfertigen. So werden den BürgerInnen gezielt ihre Grundrechte genommen, ohne dass diese die Gefahr sehen, und in vielen Fällen diese Maßnahmen auch noch als ihren Schutz interpretieren. [...] Nach dem 2. Weltkrieg wurde klar, wie wichtig Grundrechte auf Meinungs- und Versammlungsfreiheit sind, und wie schädlich sich totalitäre Systeme und der Faschismus auf das Gemeinwohl auswirken. Sechs Jahrzehnte später scheinen diese Lehren vergessen und den Verfolgungs- und Überwachungsbehörden werden sich immer rasanter entwickelnde Technologien und damit einhergehend Freiräume für ihre Anwendung auf die Bevölkerung geboten, die schon längst das Angesicht der Demokratie verändert haben. Ob heute noch Kampagnen wie jene von Mahatma Gandhi oder Martin Luther King, bzw. ob heute, 25 Jahre später, noch Besetzungen wie jene der Hainburger Au mit der Verhinderung des Kraftwerks 1984 möglich wären, muss ernsthaft in Frage gestellt werden. Die erschreckende Vision von George Orwells Big Brother 1984 ist in vieler Hinsicht bereits Wirklichkeit. Politische AktivistInnen werden in einem noch nie dagewesenen Ausmaß bespitzelt und verfolgt, und am Beispiel des Verfahrens gegen die Tierschutzszene 2008 zeigt sich, dass private Meinungsäußerungen, die zum Teil bereits 20 Jahre früher gefallen sind, die aber am Computer z.B. in Form von Mails gespeichert wurden, diesen Personen dann als Beleg ihrer subversiven, „gesellschaftsfährenden“ Einstellung vorgehalten werden. Politische AktivistInnen können also heute in privaten Diskussionen keine Meinungen mehr äußern, ohne zu befürchten, diese Meinungen 20 Jahre später von einem Gericht vorgehalten zu bekommen! Tatsächlich geht es dabei darum, dass Aktive, die sich politisch für die Besserstellung von Tieren engagieren, als Wirtschaftsschädlinge eingestuft werden, weil die von ihnen geforderten besseren Tierhaltungsformen die Profite in der Tierproduktion einschränken würden. Mit der politischen Instrumentalisierung der Behörden, mit finanziell ruinösen Zivilklagen, mit schrankenlosen polizeilichen Ermittlungsmethoden und mit der gerichtlichen Anwendung von Organisationsdelikten sollen sie „unschädlich“ gemacht werden.

# Kochbuch Tiere leben lassen

*Vegetarisch und vegan kochen*



## KOCHBUCH ZUM HIMMLISCHEN GENUSS TIERE LEBEN LASSEN

Inzwischen gibt es zum Glück schon eine Vielzahl an veganen Rezeptsammlungen und Kochbüchern. Das „Kochbuch Tiere leben lassen. Vegetarisch und vegan kochen“ ist jedoch eine besondere Küchenhilfe. Jede der etwa 80 Speisen wird durch ein appetitliches Foto illustriert. Zwischenschritte im Rezept werden durch kleine, übersichtliche Fotos plakativ dargestellt. Das gibt den Anleitungen Leben, Anreiz zum Kochen und nimmt besonders Ungeübten die Scheu vor dem Ausprobieren. Jedes Rezept besteht aus einer Auflistung der Zutaten, einer Zubereitungsanleitung und enthält auch manchmal Servierhinweise und Kochvarianten. Die Auswahl der Gerichte ist gut gelungen: Es finden sich Suppen, Schnellgerichte, Hauptspeisen, mediterrane Gerichte, exotische Rezepte, Anleitungen fürs Grillen, Fleischersatzmahlzeiten, Salate, Getränke, Nachspeisen und Kuchen. Besonders hilfreich sind die „Tipps und Tricks, Grundrezepte und Produktinformation für Sie“ am Anfang des Buches. Basics wie einfachste Zubereitungsanleitungen von Grundzutaten und Gewürzmischungen, Produkthinweise oder Tipps für eine gesunde Küche sind gut durchdacht und nicht nur für Anfänger\_innen interessant. Einzig die Buchempfehlungen am Ende des Werks wirken etwas irritierend. Dass der Untertitel nicht ganz eindeutig ist („Vegetarisch und vegan kochen“), stört nicht – im Gegenteil, alle Rezepte sind vegan. Fazit: Sehr gelungenes Kochbuch!  
sk

BEZUGSQUELLE  
> [WWW.AMAZON.DE](http://WWW.AMAZON.DE)

# Probier's mal mit

## RUPP'S BIERLOKAL-PUB

HERZLICHKEIT IST TRUMPF

1991 eröffnet, zählt das „Rupp's“ zu den traditionellen Lieblingsplätzen von Veganer- und Vegetarier\_innen in Wien. Mit stilsicherem Interieur und der Auswahl von zwei Dutzend Biersorten und Cider (Apfelweine) und sagenhaften 500 (!) Whiskysorten ist es dem liebenswerten Rupert Hutter gelungen, das Flair eines typischen „Irish Pub's“ nach Wien zu holen. Die ursprünglich von dem Vegetarier nur als Snacks gedachten vegetarischen, aber zum Großteil veganen Speisen entwickelten sich jedoch zum eigentlichen Markenzeichen des urigen Beisls: Neben der pflanzlichen Schnitzsemmel „Doppeldecker“ zählen Chili sin Carne, Reisfleisch, veganes Gulasch und Wienerschnitzel sowie Nuss-Nougat-Palatschinken zu den beliebtesten Gerichten, die oft sogar vom Chef persönlich serviert werden. Regelmäßig gibt es Whisky-Verkostungen oder Themenabende. Nachdem Irland als erstes Land weltweit 2004 das Rauchen in Restaurants und Kneipen ausnahmslos verboten hat, zog Rupert – nicht ganz so konsequent – 2008 nach: Durch zwei kleine abgetrennte Raucher\_innenräume verbesserte sich die Luftqualität im Hauptbereich des Lokals massiv. Wer abends gemütlich essen, trinken, spielen oder chillen will, ist damit nach wie vor im Rupp's bestens aufgehoben!

*maja*

ARBEITERGASSE 46, 1050 WIEN, TEL: +43/1/545 22 84

MO – DO 18:00 BIS 02:00, FR & SA 19:00 BIS 04:00

SO 18:00 BIS 02:00, NUR OKTOBER BIS MAI

KÜCHE JEWEILS BIS 23:00

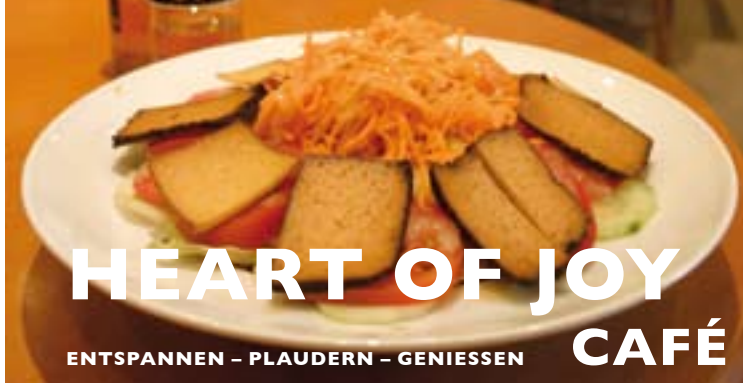
LINK\_TIPP

> [WWW.RUPPS.AT](http://WWW.RUPPS.AT)

LINK\_TIPP

[WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS](http://WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS)

# Gemütlichkeit!



## HEART OF JOY CAFÉ

ENTSPANNEN – PLAUDERN – GENIEßEN

Ja, es ist in der Tat eine sehr freudige Angelegenheit, Gast im Heart of Joy zu sein: Dieses etwas andere Salzburger Café vereint nämlich gemütliche Kaffeehausatmosphäre mit ausschließlich vegetarisch-veganen Genüssen. Seit fast 6 Jahren servieren die Besitzer\_innen des Heart of Joy ihren Gästen neben vielen liebevoll dekorierten Kaffeespezialitäten, frisch gepressten Säften, Bionade u.v.m. auch schmackhafte Bagels, Toast und Vurstsalat – jedoch alles vegetarisch. Obwohl der Schwerpunkt auf vegetarischen Getränken und Speisen liegt, gibt es mittlerweile viele Alternativen für Veganer\_innen, seien es Kaffee mit Soja- oder Getreidemilch, eindrucksvolle Sojaeisbecher oder -milchshakes, Kuchen mit Soyatoo oder vegan gefüllte Bagels. Montag bis Freitag wird ein wechselndes vegetarisches Menü (Suppe und Hauptspeise) um 6,50 angeboten. Es empfiehlt sich, nachzufragen, ob beide Speisen vegan sind – was immer öfter der Fall ist. Das Personal ist sehr vegan-freundlich und zaubert auch gerne ein rein pflanzliches Frühstück auf den Tisch, das eigentlich gar nicht auf der Karte steht. Kein Wunder also, dass sich der vegane Stammtisch Salzburg gerne jeden ersten Freitag im Monat hier trifft. Für Familien mit Kindern ist das rauch- und alkoholfreie Café bestens geeignet, doch auch Schüler\_innen, Studierende oder Senior\_innen trifft man hier oft: Sie bekommen 10% Rabatt. Das Heart of Joy Café in Salzburg bietet alles, was zu einem perfekten Kaffeehausbesuch dazugehört: Angenehmes Ambiente, freundliche Angestellte und ein überzeugendes Angebot – da verlassen nicht nur vegetarische Menschen das Café mit zufriedenerm Magen und dem Herzen voller Freude.

ks

FRANZ-JOSEF STR. 3, 5020 SALZBURG, TEL: +43/662/890773  
MO – SO, 08:00 BIS 18:00

LINK\_TIPP  
WWW.HEARTOFJOY.AT <



## LANDIA CAFÉ & RESTAURANT

DER MITTAGSPAUSENHIT

Erste Voraussetzung um das Landia zu besuchen: Guter Orientierungssinn, minutiöse Vorbereitungen mit Stadtplan oder Freund\_innen, die den Weg schon einmal gefunden haben. Dass das rein vegetarische Lokal im 7. Wiener Gemeindebezirk – gelinde ausgedrückt – nicht ganz leicht zu finden ist, ist tatsächlich sein einziger Nachteil. Zweite Voraussetzung: mittlerer bis großer Hunger und Entschlussfreudigkeit. Wozu? Um sich für eines (oder mehrere) der vielen verführerischen Gerichte zu entscheiden. Küchenchef Martin Kränk versteht es, seinen Gästen abwechslungsreiche Kreationen aufzutischen und dabei verschiedenste Einflüsse einzubinden: sowohl saisonales Gemüse und Hausmannskost als auch exotisches Gemüse und Gewürze sowie Länderküche von Ungarn bis Indien finden sich auf der Speisekarte. Erfreulicherweise ist der weitaus größte Teil der Speisen bio und rein pflanzlich und so können sich auch Veganer\_innen durch ein komplettes Menü kosten, von der Gulaschsuppe über die Hirse-Gemüsepfanne oder die Moussaka bis zum viel gelobten Schoko-Kokoskuchen. Mit seinem Speisenangebot schafft das Landia eine gute Balance zwischen wunderbar gewürzten Gemüsegerichten und deftigen Fleischgerichten. Ein täglich wechselndes Menü sorgt für Abwechslung, ebenso wie die umfangreiche Getränkekarte. Mit einem vollen Bauch lässt es sich gemütlich zurücklehnen und die Atmosphäre des geräumigen, in frisch-fruchtigen Farben gehaltenen Lokals genießen. Eine große Anzahl an Reiseführern lädt zum Schmökern und (Traum-)Reisen ein. Doch selbst nach den weitesten Reisen zieht es sicherlich die allermeisten Gäste hierher zurück.

sm

AHORNERGASSE 4, 1070 WIEN, TEL: +43/1/293 56 27  
MO – SA, 09:30 BIS 22:00

LINK\_TIPP  
> WWW.LANDIA.AT



MARTIN BALLUCH

cream  
+6% Cholesterol  
+only 4% fat  
300 ml

**ZIEGEL DIE WITTE SCHULTER**

PETA-Aktionen erhalten Bandion-Ortner wird Anderson antworten

Autoren: Gaudula Bandion-Ortner, Peter G. Pappert, der Bayrischer Staatsanwalt, Anderson hat auf die Form, die er will, geantwortet.

**WIDERSTAND IN DER**

Zweiter Ungehorsam und konfrontative Kampagnen

**MEINE ROTE KARTE BEI KLEID**

Siehe wie viele Herren Peter und Werner...

**CAMPAGNEN**

**AGAINST**

**CRUELTY**

**JUSTIZKRIKING**

**GEGEN TIERSCHLACHTUNG**

ANKUNDE der VORFÜHRUNG zum sofortigen Vernehmung

Staatsanwaltschaft Wiener Neustadt ordnet Gem. § 153a StGB die Feststellung der Beschuldigten an einem festzustellenden Zeitpunkt in Wien, Perchtoldsdorf, Graz und... re Zeit angelegten unternehmensähnlichen Verbindung einer größeren Zahl von Personen (Animal Liberation Front - A.L.F.) als Mitglied beteiligt, die, wenn auch nicht ausschließlich, auf die widerkehrende und geplante Begehung schwerwiegender strafbarer Handlungen, die die Freiheit und das Vermögen der Nötigten, ausgerichtet ist, dadurch erheblichen Einfluss und schaden zu handeln (Pelz, Fleisch, Eier usw.), Pharmafirmen und landwirtschaftlicher Betriebe mit Nutztieren auf besondere Weise gegen... Gegen M... We... zshellen

beck reihe



FOTO © LORD NRKEY



Wir führen über 250  
rein pflanzliche Produkte

Veganen Käse, pflanzliche  
Fleischalternativen, pflanzliche  
Fischalternativen, Schokolade,  
ausgewogene pflanzliche  
Hunde- und Katzennahrung  
finden Sie neben weiteren  
Delikatessen in unserem  
ausgesuchten Sortiment!

- ▶ Rein pflanzlich
- ▶ Kein Cholesterin
- ▶ Keine Laktose
- ▶ Leicht und bekömmlich

**VEGANVERSAND.at**  
kompetent • persönlich • schnell • zuverlässig

... der Vegi-Delikatessenladen für  
Ihren wöchentlichen Einkauf

Günstig einkaufen leicht gemacht:  
Mit tollen Staffelpreisen und Angeboten finden  
Sie bei jedem Einkauf neue Leckereien...