

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**ETHIK
FISCH**

**PROZESS
FREISPRUCH**

**KULINARIK
VEG HOTELS**

**LEBEN
MIXED COUPLES**

**GESUNDHEIT
HERZ-KREISLAUF**

COVERSTORY

VEGAN SPORTS

VEGANE SPITZENSORTLER_INNEN IM PORTRÄT



Wir ALLE haben es in der Hand.



Wir führen
über 500 rein
pflanzliche Produkte

Mit den leckeren
Vegourmet-Alternativ-
produkten wie Käse,
Wurstwaren und Fleisch-
alternativen ist für jede
Lebenslage was dabei.
GENUSS wird bei uns
groß geschrieben.
Geschmack, - und
keine Kompromisse.

- ▶ Rein pflanzlich
- ▶ Kein Cholesterin
- ▶ Bekömmlich

Die Wahl liegt bei Ihnen.

Es ist so einfach und doch so
genussvoll, vegan zu leben.

Mit veganen Wurstwaren, Pflanzenfleisch und
veganen Käse-Alternativen kann der Sommer
kommen. Und Keinem wird ein Haar gekrümmt.
Genuss nach Art des Neuen Jahrtausends.

VEGANVERSAND.at
kompetent ■ persönlich ■ schnell ■ zuverlässig

INHALT

ZU GAST AB SEITE 4

INTERVIEW Katharina Wurnitzer
Sportwissenschaftlerin und Sportlerin 4

WISSEN AB SEITE 6

GESUNDHEIT Vegan Sports
Porträts von veganen Sportler_innen wie
Carl Lewis, Alexander Dargatz u.a.
Special: Tipps von Attila Hildmann 6



GESUNDHEIT Herz-Kreislauf-Erkrankungen 10
ETHIK Fisch und Fischerei 12
POLITIK Freisprüche im Tierschutzprozess! 14
UMWELT Besser bewusst verkehren – mit dem Rad! 16
WIRTSCHAFT News rund um die Veganblume 18
SAMMELURIUM mit Aktionskalender 20
WIRTSCHAFT News rund um das V-Label 22

VGÖ AB SEITE 24

AKTIVITÄTEN Frisch gepresst! 24
AKTIVITÄTEN In aller Kürze! 25
AKTIVITÄTEN Veggie World, Vegan Runners 26
AKTIVITÄTEN EU-Lernpartnerschaft, VGÖ-Wandern 27
INTERAKTIV vegan.at-Awards „Unterwegs“ 28
VGÖ-SHOP Bücher, DVDs, Shirts (neu: Vegan Beauty) 30
UNTERSTÜTZUNG GESUCHT Mitgliedsformular 32
MITGLIED WERDEN und Survival-Training gewinnen! 33

LEBEN AB SEITE 34

ALLTAG Mixed Couples – gemischte Paare! 34
KULINARIK Veg Hotels 36
MEDIATHEK „Anständig essen“ ... und lecker kochen! 38

IMPRESSUM 40

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

FREISPRUCH IM TIERSCHUTZPROZESS!

NACH 4 JAHREN POLIZEILICHER ERMITTLUNGEN, MEHR ALS 14 MONATEN RICHTSVERHANDLUNG UND ÜBER 6 MILLIONEN EURO KOSTEN FÜR DIE STEUERZAHLER_INNEN IST NUN ERWISEN: ES GIBT DOCH KEINE KRIMINELLE ORGANISATION IM TIERSCHUTZ – DAFÜR MINDESTENS 13 RUINIERTE EXISTENZEN, WAS UNS SCHON LÄNGER BEWUSST IST. FÜR UNS BEDEUTET DER FREISPRUCH JEDOCH, DASS WIR MIT NOCH MEHR MOTIVATION UND ENGAGEMENT ALS JE ZUVOR ARBEITEN WERDEN. DARAUFG KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN!

Es gibt aber noch mehr gute Nachrichten! Dieses Jahr organisieren wir **ERSTMALS 12 VEGANMANIA-SOMMERFESTE – 3 DAVON IM BENACHBARTEN DEUTSCHLAND**. Der Sinn der Veganmanias ist natürlich noch derselbe: Wir möchten zeigen wie abwechslungsreich, genussvoll und erfüllend die vegane Lebensweise sein kann. Es freut uns, dass wir dieses Jahr damit mehr Menschen als je zuvor erreichen können.

Coverstory dieses Magazins ist **SPORT**. Langsam aber sicher spricht sich herum, dass eine vegane Lebensweise kein Hindernis für Spitzenleistungen ist und dass vegane Topathlet_innen wie der Bodybuilding-Weltmeister Alexander Dargatz keine Ausnahmerecheinungen sind – im Gegenteil. Mit unserem Special stellen wir dies umfangreich dar.

Ein Ziel bei der Herausgabe unseres Magazins war immer, vielseitig zu sein. Deshalb haben wir auch dieses Mal wieder eine breite Mischung von Beiträgen für Sie zusammengestellt: Der Artikel über Fischfang geht den Fragestellungen nach, ob **FISCHE LEIDENSFÄHIG** sind und ob Fischfang nachhaltig ist. Im Gesundheitsteil klären wir, warum eine **VEGANE ERNÄHRUNG VORBEUGEND GEGEN HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN** wirkt. Wie jedes Mal gibt es Buch- und Medienbesprechungen zu veganrelevanten Themen, sowie die besten Produkttipps!

VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG BOOMT ENORM!

Die Veggieworld-Messe in Wiesbaden war ausverkauft, jedes namhafte Medium hat in den letzten Monaten über den Trend berichtet, eine Vegane Gesellschaft Deutschland wurde gegründet, Stammtische sprießen wie Pilze aus dem Boden, mehr und mehr vegane Produkte werden angeboten und natürlich sprechen auch unsere Aktivitäten für sich.

ES FREUT MICH BESONDERS, DASS AUCH SIE TEIL DIESER BEWEGUNG SIND!

Viel Spaß beim Lesen
wünscht Ihnen

Mag. Felix Hnat

PS: In dieser Ausgabe finden Sie besonders viele Terminankündigungen – ob Tierrechtskongress, Tierschutzlauf, die Animal Liberation Workshops oder unsere Veganmania-Sommerfeste: Wir haben sie alle für Sie im Sammelurium zusammengefasst, das diesmal in Form eines **HERAUSNEHMBAREN WANDKALENDERS** in der Mitte des Magazins zu finden ist!

STRENGTH IN COMPASSION

Vegan Fighter –
for all vegans loving
martial arts –
coming soon at
www.vegan-fighter.com

Join us! info@vegan-fighter.com
Vegetarians are also welcome :-)

Vegan FIGHTER

www.vegan-fighter.com
Coming soon!

ENTGELTLICHE ANZEIGE

vegan-fighter.com



FOTO © PRIVAT

**IM INTERVIEW DR.^{IN} KATHARINA WIR-
NITZER (37) – PROMOVIERTE SPORT-
WISSENSCHAFTLERIN. LEHRERIN FÜR
PHYSIK, SPORT UND ETHIK.**

KATHARINA

DU BIST SPORTWISSENSCHAFTLERIN UND SELBST BEGEIS- TERTE SPORTLERIN. WELCHE SPORTARTEN BETREIBST DU?

Was mit Outdoor, Ausdauer und Berg zu tun hat, ist meins: Mountainbiken und Downhill, Rennradfahren, Berglaufen, Berggehen, Laufen, Wandern, Nordic Walking, Skitouren, Schneeschuhwandern, Tiefschneestapfen etc.

SEIT WANN UND AUS WELCHEN GRÜNDEN LEBST DU VEGAN?

Seit meinem 16. Lebensjahr ernähre ich mich vegetarisch, seit meinem 25. lebe ich vegan. Ich dachte immer, wenn ich meine Haare pink, blau oder grün färbe und meine Nägel bunt anstreiche, tue ich keinem weh – auch nicht, wenn ich „nur“ Milch trinke und Käse oder Eier esse. Durch mein Sportstudium beschäftigte ich mich dann intensiv mit Ernährung. Die Puzzleteile im Spannungsfeld von Mensch-Ernährung-Tier setzten sich nach und nach zusammen. Die Konsequenz aus diesem beruflich-privaten Prozess war, dass ich seit 12 Jahren vegan lebe – aus ethischen, gesundheitlichen, sportwissenschaftlichen, sozialen, gesellschaftlichen und globalen Gründen. Es war die beste und sinnvollste Entscheidung meines Lebens.

HAT SICH DEINE LEISTUNG WÄHREND BZW. NACH DEINER ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG VERÄNDERT?

Grundsätzlich war es für mich nicht nur eine Ernährungsumstellung. Vegan zu leben ist ein bedingungsloses Ja zum Leben. Allein dadurch fühle ich mich mental viel leistungsfähiger. Die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit steht mit der mentalen in direktem Zusammenhang, denn ohne mentale Stärke gibt es keinen sportlichen Erfolg. Persönlich kann ich berichten, dass ich, weil ich ca. 4 Wochen zu früh zur Welt kam (im 9. Monat der Schwangerschaft erfolgt die Darmreifung), massive Magen-Darm-Probleme hatte. Diese gesundheitlichen Schwierigkeiten verschwanden wenige Monate nach Beginn meiner veganen Lebensweise dauerhaft. Ich fühle mich insgesamt fitter und leistungsfähiger im beruflichen sowie im privaten Alltag.

ALS THEMA FÜR DEINE IM JAHR 2010 ALS BUCH VERÖFFENT- LICHTE DISSERTATION HAST DU DIE TRANSALP CHALLENGE (TAC) GEWÄHLT, DAS HÄRTESTE MOUNTAINBIKE-RENNEN

DER WELT, AN DEM DU ZWEIMAL TEILGENOMMEN HAST. WELCHE WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSE KONNTEST DU AUS DER UNTERSUCHUNG ZIEHEN?

Die durchschnittliche Belastungsintensität während 8 Renn-
tagen Mountainbike-Marathon (gesamt 22.500 m Höhen-
differenz mit 662 km Distanz, täglich 2.810 m mit 83 km
Distanz, Renndauer etwa 5 h 15 min täglich) war für eine
Gruppe von Proband_innen mit 85 % und für die vegane
Athletin mit 88 % der maximalen Herzfrequenz während
des Rennens ausgesprochen hoch. Die erbrachte und über 8
Tage aufrecht erhaltene Intensität liegt für die vegane Bikerin
im Leistungsbereich der Mountainbike-Profis. Die durch-
schnittliche tägliche Energieaufnahme der veganen Athletin
betrug 24,6 MJ. Dieser Wert entspricht dem enormen Lei-
stungsumfang und stimmt mit der leistungsinduzierten En-
ergiezufuhr von männlichen Profi-Straßenradfahrern wäh-
rend der großen Etappenrennen wie z.B. der Tour de France
überein. Dieser enorme Energiebedarf entspricht ca. 5.900

kcal/Tag, etwa dreimal so viel Energie wie ein Erwachsener
bei moderater Alltagsbelastung benötigt, und davon wurden
ca. 80 % in Form von Kohlenhydraten abgedeckt.

GIBT ES NOCH ANDERE STUDIEN ZUM THEMA VEGANE ER- NÄHRUNG UND SPORT?

Ein früher Wissenschaftler attestierte 1842, dass Protein der
einzig verwertbare Brennstoff ist, der Bewegung erst ermög-
licht, weshalb ihm eine grundlegende Bedeutung zuteil wird.
Dieser Mythos wurde damals so umfassend verankert, dass
er bis heute tief verwurzelt ist. Zwischen 1850 und 1860 gab
es aber bereits einige Untersuchungen, die schon damals das
exakte Gegenteil bewiesen, nämlich dass im Zusammen-
hang mit sportlicher Belastung Kohlenhydrate den geeig-
netsten Brennstoff darstellen. Ende des 19. Jahrhunderts
zeigten außerdem Studien, dass vegane Athlet_innen im
Vergleich mit sich hauptsächlich durch Fleisch ernährenden
Sportler_innen in den untersuchten Faktoren Stärke, Wider-
standsfähigkeit und Ausdauerleistungsfähigkeit bis zu drei-
mal mehr Leistung erzielten. Das heißt, sie konnten größe-
re Belastungen über viel längere Zeiträume tolerieren bei
gleichzeitig stark reduzierter Regenerationszeit. Neuere Stu-
dien gibt es leider kaum, die Verleugnung und Verdrängung
dauert bis heute an. Es gibt einige Review-Artikel und Posi-
tion Papers, die der veganen Ernährung für den Alltag sowie
im Zusammenhang mit Gesundheit und Sport zahlreiche
Vorteile attestieren, allerdings gibt es meines Wissens nach
keine veröffentlichte wissenschaftliche Studie, außer mei-
ner, die sich mit veganer Ernährung und Sport beschäftigt.

WELCHEN EINFLUSS HAT DIE VEGANE ERNÄHRUNG AUF DIE LEISTUNG VON SPORTLER_INNEN? GIBT ES EINEN UNTER- SCHIED ZWISCHEN AUSDAUER- UND KRAFTSPORTARTEN?

Die Vorteile einer veganen Ernährung, speziell für Sport-
ler_innen, liegen in einem erhöhten Angebot an Kohlenhy-
draten sowie an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemen-
ten und Ballaststoffen, einer reduzierten Fettaufnahme und
einer adäquaten Aufnahme von hochwertigem Protein, das
frei von „Sondermüll“-Rückständen aus den Medikamenten-
cocktails der Massentierhaltung ist. Insgesamt wird Protein

zu stark überbewertet, notwendig wären nur 1/3 der Richtlinien, das heißt eine Aufnahme von ca. 8 – 15 % der Tagesenergie in Form von Protein ist bei weitem für Nicht-Sportler_innen ausreichend, und ebenso für den stärker belasteten Sportler_innen-Stoffwechsel optimal! Auch der_die Kraftsportler_in muss mindestens 50 – 60 % der Tages-Energie durch Kohlenhydrate decken, wobei der Fettgehalt reduziert und der Protein-Anteil erhöht ist.

WELCHE TIPPS HAST DU FÜR SPORTLICH MOTIVIERTE VEGANER UND VEGANERINNEN?

Da Kohlenhydrate immer Hauptbrennstoff unseres Körpers sind, sollte der Großteil des täglichen Energiebedarfs durch sie gedeckt werden, am besten durch Vollkornprodukte, in wesentlich geringerem Anteil durch hochwertiges Protein und Fett; und vor allem durch viel Obst und Gemüse, Nüsse, Samen und Keime zur Vitamin- und Mineralstoff-Versorgung. Halbjährlich sollte das Blut kontrolliert werden, wobei besonderes Augenmerk auf die Eisen- und Vitamin-

B₁₂-Werte zu legen ist. Bei Bedarf ist eine gezielte Supplementierung vonnöten. Ausdauersportler_innen weisen einen erhöhten Kohlenhydratbedarf auf, Kraftsportler_innen hingegen einen leicht erhöhten Bedarf an Protein.

WIE SAH DEINE ERNÄHRUNG WÄHREND DER TAC AUS? UND WIE HAST DU SELBST ALS VEGANERIN ABGESCHNITTEN?

Der Schwerpunkt lag auf einer möglichst schnellen Energieaufspaltung während des Rennens (Sportnahrung mit hoher Energiedichte) und einer schnellen Regeneration nach dem Wettkampf (Pizza, Pasta, Weißbrot, Kartoffeln, Süßes, Bananen, Trockenfrüchte, wenig Salat). Mein Mann und ich (aus Sicherheitsgründen wird dieses Etappenrennen verpflichtend im Zweierteam gefahren) konnten als Amateurtteam in der Kategorie „Mixed“ direkt hinter der Weltelite den 16. Gesamtrang belegen und damit unser Ziel (Top 20) noch deutlich unterbieten – darauf bin ich bis heute stolz!

PLANST DU NOCH WEITERE STUDIEN? WIE SEHEN DEINE ZUKÜNFTIGEN PROJEKTE AUS?

Ich habe jede Menge Ideen zu neuen Untersuchungen im Mountainbike-Marathon-Sport. Momentan bereite ich eine sportwissenschaftliche Publikation zum Thema Mountainbiken im Zusammenhang mit veganer Ernährung vor und arbeite an zwei Vorlesungskonzepten. Sollte ich in den nächsten 5 Jahren mal Zeit dazu finden, möchte ich mein Buch auf Deutsch übersetzen und ein wenig nachschärfen im Hinblick auf Sport und vegetarische Ernährungsformen. Ende August fahre ich mit einer Gruppe Mountainbiker_innen von den Animals' Angels die „TransAlp for Animals“. Diesmal steht der Alpencross zugunsten der Tiere ganz im Zeichen von „8hours“, einer internationalen Kampagne für eine EU-weite Begrenzung der Tiertransporte auf 8 Stunden.

DU BIST EHRENAMTLICH SEHR IM TIERSCHUTZ ENGAGIERT („TAT – TIERSCHUTZ AKTIV TIROL“, TIERSCHUTZLEHRERIN U.V.M.). WELCHE GEDANKEN HAST DU ZUM GROSSEN TIERSCHUTZPROZESS? FÜHLST DU DICH SELBST BETROFFEN, ODER IN DEINER ARBEIT EINGESCHRÄNKT?

Die Vorgehensweise bei der „Beweisbeschaffung und -sicherung“ und bei den Hausdurchsuchungen sind für mich

nach wie vor unbegreiflich und entwürdigend, speziell die monatelange U-Haft ohne konkrete Beweise und Fakten erscheint mir äußerst bedenklich. Ich empfinde das heute immer noch als politisch-wirtschaftlich motivierte Polizeiwillkür. Bei der Akteneinsicht fand sich auch mein Name. Mein höchst „verdächtiges“ Handeln: Ich hielt im Jahr 2008 auf dem Tierrechtskongress in Wien einen Vortrag über meine Dissertation zu veganer Ernährung im Hochleistungssport und berichtete in diesem Zusammenhang über neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse. Später wollte mich die Kripo mit einer „einfachen Befragung“ überrumpeln. Fazit: Ich sehe in diesem Schauspiel einen Polizei- und Justizskandal und eine grobe Verschwendung von Steuergeldern.

VIELEN DANK FÜR DAS GESPRÄCH!

LINK_TIPP

> UNGEKÜRZTES INTERVIEW:

WWW.VEGAN.AT/KATHARINAWIRNITZER

> WWW.BIKEEXTREME.ORG

> WWW.TIERSCHUTZAKTIV.AT

> WWW.8HOURS.EU

WIRNITZER



COVERSTORY

- ADAM MYERSON < PROFI-RADFÄHRER
- ANDREAS HÄNNI < PROFI-EISHOCKEY-SPIELER
- ANTHONY AURELIUS < KAMPFKÜNSTLER
- BRENDAN BRAZIER < TRIATHLET, AUSDAUERLÄUFER
- CATHERINE JOHNSON < QUERFELDEINRADLERIN
- CATRA CORBETT < ULTRAMARATHONLÄUFERIN
- CHRISTINE YARDAROS < PROFI-QUERFELDEINRADFÄHRERIN
- CRAIG HEATH < PROFI-EISKUNSTLÄUFER
- DANIEL NEGREANU < PROFI-POKERSPIELER
- DAVID ZABRISKE < PROFI-WELTKLASSERADFÄHRER
- DENISE NICOLE < BODYBUILDERIN, FITNESSATHLETIN
- ED TEMPLTON < EHEM. PROFI-SKATERBOARDER
- ERLE MONTAGUE < IKT. BEKANNTER LEHRER DER KAMPFKUNSTE TAIJIQUAN BAGUAZHANG UND QIGONG
- FIONA OAKES < MARATHONLÄUFERIN
- GEORGES LABAQUE < EHEM. PROFI-EISHOCKEYSPIELER
- GREG CHAPPELL < CRICKETSPIELER
- HENRY AKINS < JIU-JITSU-KÄMPFER (BJJ)
- HENRY NIEMNEM < THAIBOXER
- JAMES SOUTHWOOD < KAMPFKÜNSTLER
- JANE BLACK < GEWICHTHEBERIN
- JASON SAGER < PROFI-RADFÄHRER
- JEFF EGGLESTON < PROFI-MARATHONLÄUFER
- JIM MORRIS < BODYBUILDER
- JOEL KIRKINS < BODYBUILDER, GEWICHTHEBER
- JOHANNA JAHNKE < RUGBYSPIELERIN
- JOHN SALLEY < PROFI-BASKETBALLSPIELER

„ABWECHSLUNGSREICHE, REIN PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UNTERSTÜTZT MICH IN TRAINING UND REGENERATION PERFEKT. ABER ES GEHT DABEI NICHT NUR UM MICH, VEGAN ZU LEBEN MACHT ALLE ZU GEWINNER_INNEN!“
CAROLIN ISELER

Die 25-jährige Carolin Iseler ist auf dem Mountainbike und dem Rennrad zuhause. Seit 2011 fährt sie im Trikot des Animal Liberation Racing Teams und im Namen der Veganen Gesellschaft Deutschland. Die angehende Physiotherapeutin aus der Nähe von Frankfurt/Main lebt seit knapp einem Jahr vegan. Sie wurde bereits 3. in der Amateur_innenklasse bei den Neuseen Classics sowie 2. der Frauen gesamt beim Circuit Cycling Hockenheimring. Momentan arbeitet sie auf ihr großes Ziel, bei der Transalp Challenge mit ihrem Freund Flo als Mixed Team ganz vorne mitzumischen, hin.

LINK_TIPP
 > WWW.ANIMALLIBERATIONRACING.COM

KEITH HILTZ < BRITISCHER CHAMPION 2001 >
 KENNETH J. WILLIAMS < BOXER >
 LUKE ZUMINO < BODYBUILDER >
 MARTIN WHITTRED < FREIFIGHTER >
 GRIFFKRAFTATHLET, < >
 MIKE MAHLER < >
 MIKE TYSON < PROFI-KRAFTTRAINER >
 MIKI OHIHARA < EHEM-PROFI-BOXER >
 RENFARER < >
 MOLLY CAMERON < RADFAHRER >
 PAT NESHEK < PAT-REEVES < >
 PROFIBASEBALL-SPIELER < >
 KRAFTDREIKÄMPFERIN, < >
 MARATHONLÄUFERIN < >
 RICARDO MOREIRA < FREEFIGHTER >
 RICH ROLL < >
 ULTRADISTANZ-AUSDAUER- < >
 ATHLET, 1000 VOM MEN- < >
 FITNESS MAGAZINE ZU DEN < >
 „25 FITTEST GUYS IN < >
 THE WORLD“ GEWÄHLT < >
 ROB BIGWOOD < >
 12-FACHER WORLD- < >
 CHAMPION < >
 IM ARMWRESTLING < >
 ROBERT CHEEKE < >
 BODYBUILDER < >
 ROBERT HAZELY < >
 BODYBUILDER < >
 ROBERT DOS REMEDIOS < >
 KRAFTTRAINER < >
 ROBERT WÄCHTENWALNER < >
 MOUNTAINBIKER < >
 SALIM STODAMIRE < >
 PROFI-BASKETBALLSPIELER < >
 SCOTT JUREK < >
 ULTRAMARATHONLÄUFER < >
 TARYN TERWELL < >
 PROFI-RINGKÄMPFERIN < >
 TIFFANY-CROKER < >
 GEWICHTHEBERIN < >
 TONY GONZALEZ < >
 AMERICAN-FOOT- < >
 BALLSPIELER < >
 TONYA KAY < >
 PROFI-TÄNZERIN < >
 WEIA REINBOUD < >
 HÖCHSPRINGERIN < >
 WILHE AUSTIN < >
 EHEM. WELTKLASSEATHLET, < >
 INT. AMERIKANER < >
 KRAFTTRAINER < >

ZAHRLICHE ERFOLGREICHE SPORTLER_INNEN WIE DER WELTBERÜHMTE EHEMALIGE LEICHTATHLET CARL LEWIS, DER FREEFIGHT-CHAMPION MAC DANZIG ODER DIE PREISGEKRÖNTE TRIATHLETIN RUTH HEIDRICH BEWEISEN: EINE VEGANE ERNÄHRUNG IST NICHT NUR GESUND, SONDERN KANN SPORTLICHE HÖCHSTLEISTUNGEN EFFEKTIV UNTERSTÜTZEN.

Während Erfolge in den Ausdauersportarten mit der eher kohlenhydratlastigen pflanzlichen Ernährung leicht erklärbar sind, beeindrucken sie in reinen Kraftsportarten umso mehr. Doch spätestens seit Alexander Dargatz 2005 den Weltmeistertitel im Bodybuilding errang, sollte mit der Mär der proteinmangelernährten Veganer_innen endgültig

Schluss sein. Selbst der frühere Weltklasseboxer Mike Tyson ist inzwischen auf vegane Ernährung umgestiegen und berichtet infolgedessen von wahren Energieexplosionen. Unzählige weitere vegane Sportprofis finden sich quer durch alle Sportarten: vom Skateboarder über die Mountainbikerin bis hin zum Eishockeyspieler. Hier eine kleine Auswahl.

Der US-amerikanische Sprinter und Weitspringer Carl Lewis (geb. 1961) zählt zu den erfolgreichsten Leichtathleten der Sportgeschichte. Er gewann 9 olympische Goldmedaillen und dominierte zwischen 1983 und 1996 mit mehreren Weltrekorden die Sportwelt. Im Juli 1990 wurde Lewis vegan. Seine besten Sprinterfolge erreichte er nach eigenen Angaben im Jahr nach der Umstellung auf vegane Ernährung. 1999 wurde Lewis von der IAAF (International Association of Athletics Federation) als „Weltathlet des Jahrhunderts“ geehrt. Heute lebt er als Schauspieler in Los Angeles. 2009 wurde ihm in Österreich der „Save The World Award“ für die von ihm initiierte Carl-Lewis-Foundation für Kinder in Not verliehen.

LINK_TIPP

> WWW.EARTHSAVE.ORG/LIFESTYLE/CARLLEWIS.HTM > WWW.CARLLEWIS.COM

„ES STIMMT, DASS PROTEIN FÜR DEN MUSKELAUFBAU BENÖTIGT WIRD. ALLERDINGS GLAUBE ICH NICHT AN EINE ÜBERTRIEBEN HOHE PROTEINZUFUHR, WIE SIE VON VIELEN KRAFTSPORTLERN BETRIEBEN WIRD. MEHR ALS 2 G/KG KÖRPERGEWICHT IST MEINES WISSENS WISSENSCHAFTLICH NICHT VON NACHGEWIESENEM NUTZEN. DIESE MENGE KANN OHNE GROSSEN AUFWAND AUCH BEI VEGANER ERNÄHRUNG ERREICHT WERDEN, SOLANGE AUF DEN VERZEHR PROTEINREICHER LEBENSMITTEL GEACHTET WIRD.“

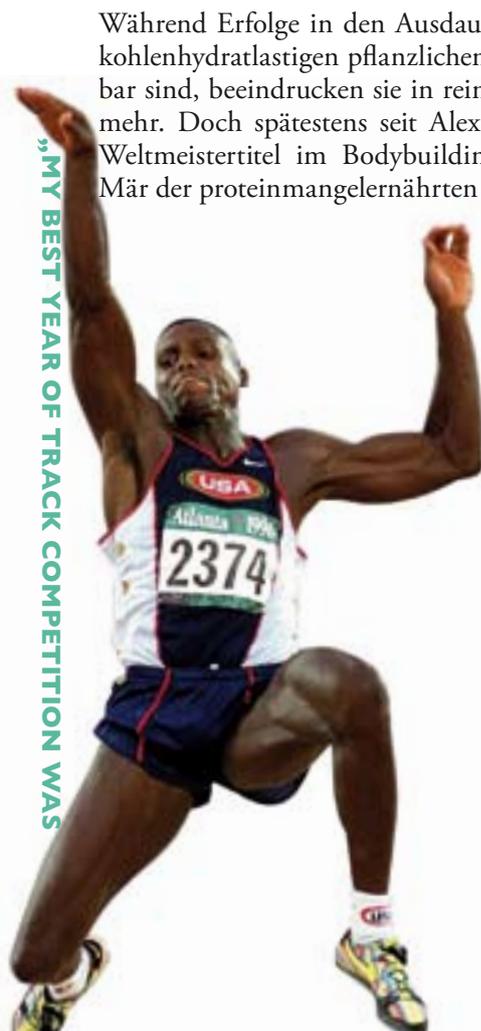
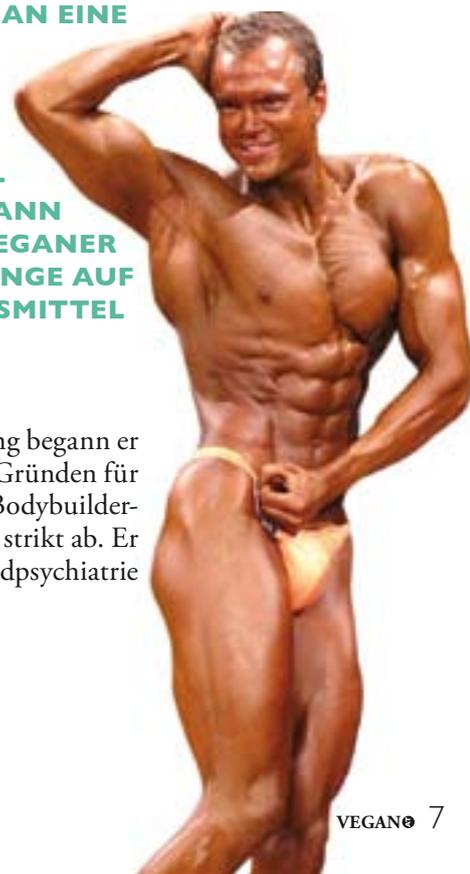
ALEXANDER DARGATZ

Alexander Dargatz (geb. 1977) ist ein Bodybuilder aus Deutschland. Mit seinem Training begann er im Alter von 18 Jahren, 5 Jahre später entschied er sich aus ethischen und ökologischen Gründen für die vegane Lebensweise. 2005 erlangte er den Weltmeistertitel in der Fitnessklasse des Bodybuilder- und Fitnessverbands WFF (World Fitness Federation). Doping lehnt Alexander Dargatz strikt ab. Er studierte Humanmedizin und ist nun als Weiterbildungsassistent für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie tätig.

LINK_TIPP

> WWW.KRYPTONITE.VEGANSTRENGTH.DE

> WWW.VEGAN.AT/VGOE/AKTUELLES/ALEX-D.HTML



„MY BEST YEAR OF TRACK COMPETITION WAS

THE FIRST YEAR I ATE A VEGAN DIET.“

CARL LEWIS

„I WAS SHOWN CONVINCING EVIDENCE BY DR. JOHN MCDOUGHALL THAT MY CANCER WAS CAUSED BY EATING ANIMAL PRODUCTS. WHEN I BECAME VEGAN, I IMMEDIATELY FOUND MY RUNNING ENDURANCE AND SPEED INCREASED.“

RUTH HEIDRICH



Die Triathletin Ruth Heidrich (geboren 1935) wurde vegan, als bei ihr im Alter von 47 Jahren Brustkrebs diagnostiziert wurde. In der Folge begann sie intensiv zu trainieren und absolvierte sechsmal erfolgreich den Iron(wo)man-Triathlon. Sie nahm an über 60 Marathonläufen teil und gewann in ihrer sportlichen Laufbahn mehr als 900 Goldmedaillen in verschiedensten Distanzen, von 100 Metern bis hin zu Ultramarathons und Triathlons. 1999 wurde sie zu einer der „Top Ten Fittest Women in North America“ ernannt. Die Psychologin mit einem Doktoratsstudium in Gesundheitserziehung ist erfolgreiche Buchautorin und bekannte Rednerin zu den Themen Sport und Gesundheit.

LINK_TIPP

> WWW.RUTHHEIDRICH.COM

Es gibt derzeit keine Sportart, die mehr boomt als Freefight, auch genannt Mixed Martial Arts. Es handelt sich um eine Kampfsportart, bei der sowohl im Stand als auch am Boden gekämpft wird. Erlaubt sind Schläge, Tritte, Würgegriffe, Hebel- und andere Aufgabetechniken. Nichts für weiche Knochen! Der 31-jährige Veganer Mac Danzig kann bereits auf einen Weltmeistertitel im Leichtgewicht zurückblicken und zählt weiterhin zu den Weltbesten seiner Zunft. Seinen letzten Kampf am 11.12.2010 beendete er mit dem „Knockout of the Night“ (KO-Schlag des Tages). Ein Interview mit ihm gab es in der VEGAN.AT-Ausgabe 11/2008 zu lesen.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/MACDANZIG



„JA, ICH HABE BEMERKT, DASS SICH MEIN KÖRPER BESSER ERHOLT. AUSSERDEM HABE ICH DAS GEFÜHL, DASS MEINE HERZKREISLAUF-KAPAZITÄT NUN WESENTLICH HÖHER IST. KURZ GESAGT BIN ICH JETZT IN DER BESTEN FORM MEINES LEBENS.“

MAC DANZIG

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR SPORTLICHE VEGANER_INNEN

• VIEL TRINKEN – MINDESTENS 1,5 L WASSER PRO TAG!

Für jede Stunde Training 1 l Wasser zusätzlich, denn eine negative Flüssigkeitsbilanz beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit. Bei starkem Schweißverlust Fruchtsaft und Wasser im Verhältnis 1:1 mischen und 1 TL Salz/Liter hinzufügen.

• OBST UND GEMÜSE – MEHR ALS 5 PORTIONEN AM TAG!

Durch Muskelätigkeit entsteht ein erhöhter Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen, der durch frisches Obst und Gemüse weitgehend abgedeckt werden kann. Sorten variieren – der Speiseplan darf abwechslungsreich und farbenprächtig aussehen!

• ENERGIE DURCH KOHLENHYDRATE

Vor allem für Ausdauerleistungen sind sie unentbehrlich. Der Schwerpunkt sollte auf Vollkornprodukten (Nudeln, Brot, Reis ...) und Kartoffeln liegen. Einen schnell verfügbaren und leicht verdaulichen Energiekick kurz vor dem Training oder auch währenddessen bringen Bananen.

• EIWEISS FÜR DEN MUSKELAUFBAU

Für die meisten Menschen reichen 0,8 g Eiweiß/kg Körpergewicht pro Tag aus, selbst bei Kraftsportler_innen sind mehr als 2 g/kg Körpergewicht nicht sinnvoll. Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Seitan und Nüsse, aber auch Getreideprodukte enthalten viel vollwertiges Protein. Eiweißpulver sind auch für Bodybuilder_innen nicht notwendig!

• FETT – DIE 2. WICHTIGE ENERGIEQUELLE!

Zum Kochen und Braten eignen sich Oliven- und Rapsöl, für die Versorgung mit Omega-3 sollten Leinöl (nicht erhitzen!) oder frisch geschrotete Leinsamen, Walnüsse oder Hanfsamen täglich in den Speiseplan integriert werden.

• VITAMIN B12

Auch und gerade für vegane Sportler_innen für eine gute Leistungsfähigkeit nötig! Supplemente einnehmen oder angereicherte Produkte wählen.

• EISEN

Insbesondere bei intensiv trainierenden Dauerläuferinnen kann es unter Umständen zu einem Eisenmangel kommen. Eisen befindet sich in dunkelgrünem Gemüse, Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten. Zur besseren Resorption mit Vitamin C (z.B. Zitrusfrüchte, Kiwi, Paprika) kombinieren.

• MAGNESIUM FÜR DIE MUSKELTÄTIGKEIT

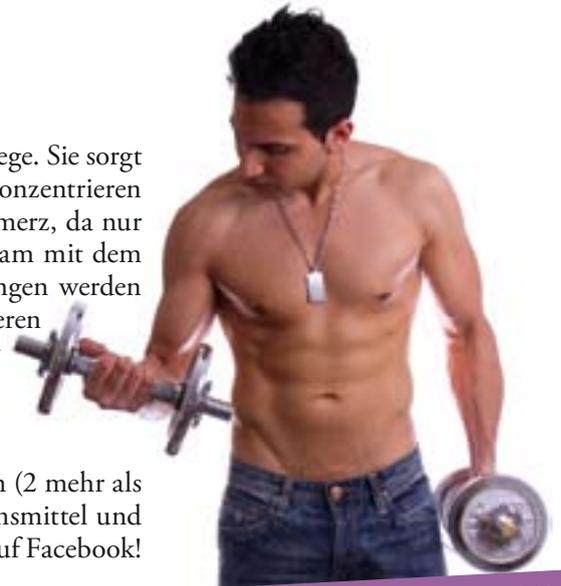
Durch Muskelätigkeit und Schwitzen entsteht ein erhöhter Magnesiumbedarf. Magnesium ist reichlich enthalten in Vollkorn- und Sojaprodukten, Sonnenblumenkernen, Sesam und Mineralwasser. Wer unter magnesiummangelbedingten Muskelkrämpfen leidet, sollte vorübergehend Magnesium in Form von Brausetabletten supplementieren und langfristig mehr auf magnesiumreiche Lebensmittel achten.

ATTILAS LIEBLINGSÜBUNGEN**... ABWECHSELNDE BIZEPSCURLS**

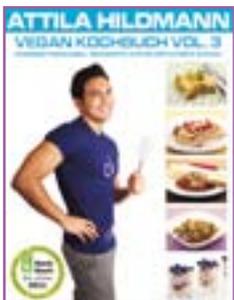
Eine sehr gute Übung für den Bizeps, die ich allen Anfänger_innen ans Herz lege. Sie sorgt sowohl für Masse als auch für Definition. Ich kann mich voll auf einen Arm konzentrieren und es lässt sich nicht so leicht schummeln. Außerdem halbiert sich der Schmerz, da nur jeweils ein Arm kontrahiert wird. Ich mache ca. 5 – 7 Sätze und gehe langsam mit dem Gewicht hoch. In jedem Satz mache ich 10 – 12 Wiederholungen. Angefangen werden sollte immer mit einem Aufwärm-Satz mit ganz leichtem Gewicht. Mit schweren Hanteln greifen – damit riskiert man nur Verletzungen. Lieber eine Nummer kleiner als andersrum.

... 8-PACK CHALLENGE

Attila hatte sich eine Frist von 90 Tagen gesetzt, um ein 8-Pack zu bekommen (2 mehr als ein 6-Pack). Seine Strategie: eine vegane Ernährung ohne stärkehaltige Lebensmittel und ein knallhartes Fitness-Training. Jeden Tag postete Attila ein Video und Bild auf Facebook!



FACEBOOK.COM/ATTILAHILDMANNOFFICIAL

**ATTILA HILDMANN****VEGAN KOCHBUCH VOL. 3**

Leichte, rein pflanzliche Küche, die lecker schmeckt, das Klima freut und der Gesundheit gut tut – all das zeigt Attila Hildmann in seinem 3. Kochbuch: Kürbiscremesuppe, Easy-Baguette mit Pesto oder weißes Schokoladenmousse mit Zimt-Rotwein-Feigen – fast alles ist machbar in der rein pflanzlichen Küche, und der Berliner Shootingstar, bekannt unter anderem aus „Galileo“ auf Pro7, zeigt mit Charme, Coolness und Style, wie man's macht. Übrig bleibt nur zu sagen: Ran an die Pfannen fürs Gesundheitschlemmen und Klimaretten. Vom Vegetarierbund Deutschland als Kochbuch des Jahres 2011 ausgezeichnet!

BEZUGSQUELLE > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

REZEPT AUS VEGAN KOCHBUCH VOL. 3**HOKKAIDO-WEDGES KROSS GEBACKEN MIT KRÄUTER-KICHERERBSEN-DIP**

KÜRBIS HAT AUF 100 G GEWICHT NUR 25 KALORIEN, SCHÜTZT DURCH CAROTINOIDE UND IST ZUM BEISPIEL IN KOMBINATION MIT HUMMUS EINE VOLLE MAHLZEIT.

ZUTATEN FÜR 2 – 3 PERSONEN

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
200 g Kichererbsen (gekocht oder Dose)
Meersalz, Schwarzer Pfeffer
30 g Sesampaste (Tahini)
Saft 1 halben Zitrone
Frische Petersilie
4 EL Wasser
3 EL Rapsöl
1 Chili

**ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN**

Backofen auf 220 ° C vorheizen. Kürbis 1 Mal in der Mitte teilen. Dann vierteln und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Chili fein hacken. Kürbis mit Chili und Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, gut verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene 15 – 20 Min. kross backen. Für den Kräuter-Kichererbsen-Dip die Kichererbsen mit Sesampaste, Wasser, Petersilie und dem Saft einer halben Zitrone in einem Mixer pürieren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Krosse Hokkaido-Kürbis-Wedges mit Dip servieren.

VEGAN FITNESS WEEK 2011

ÜBER 25 SPORTLER_INNEN AUS GANZ EUROPA WAREN 2011 IN WR. NEUSTADT BEI DER JÄHRLICHEN FITNESS WEEK.

Von 1. bis 7. Juli 2011 fand die Vegan Fitness Week in Wr. Neustadt und damit erstmalig in Österreich statt. Neben Gewichtheben, Wandern, Klettern, Laufen und Schwimmen standen auch Turnen und Ballsport auf dem Programm. Nach dem Sport tankten die Teilnehmer_innen neue Energie in Form von veganen Mahlzeiten, die sie selbst abwechselnd zubereiteten. Übernachtet wurde in Zelten und in der Jugendherberge. Für 2012 ist bereits eine Vegan Fitness Week in Italien geplant.

LINK_TIPP

> WWW.VEGANFITNESS.NET

> WWW.VEGAN.AT/VEGANFITNESSWEEK2011

HERZ-KREISLAUF-

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SIND DIE TODESURSACHE NUMMER EINS IN ÖSTERREICH. DIE GRÖSSTEN RISIKOFAKTOREN LASSEN SICH DURCH PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UND EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL ENTSCHEIDEND REDUZIEREN. VEGANER_INNEN SIND DABEI KLAR IM VORTEIL!

Kardiovaskuläre Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in den Industrieländern. In Österreich sind sie für 44 % aller Sterbefälle sowie 20 % der Medikamentenkosten verantwortlich. Dabei wäre es gar nicht schwierig, das Erkrankungsrisiko stark einzuschränken: Eine gesunde, pflanzenbasierte Ernährung, regelmäßige Bewegung, die Vermeidung von Übergewicht und Rauchen sowie ein moderater – oder gar kein – Alkoholkonsum halten uns fit und gesund.

DEFINITION

Im weitesten Sinne zählen alle Krankheiten des Herzens und des Kreislaufs zu den kardiovaskulären Erkrankungen. Oft wird der Begriff aber hauptsächlich für Erkrankungen verwendet, deren gemeinsame pathologische Ursache die Arteriosklerose ist. Herz-Kreislauf-Erkrankungen beruhen häufig auf arteriosklerotischen Veränderungen der arteriellen Blutgefäße, die auf die Ablagerung von Cholesterin und anderer Lipide zurückgehen und zu einer krankhaften Verdickung und Verhärtung der Gefäßwände führen. Eine wichtige Rolle spielen Schlaganfall, Herzinsuffizienz und ischämische Herzkrankheiten. Zu letzteren gehören Herzinfarkt und koronare Herzkrankheiten, bei denen die Durchblutung in den Herzkranzgefäßen gestört ist.

WENIGER RISIKOFAKTOREN DURCH VEGANE ERNÄHRUNG

Verschiedene Risikofaktoren begünstigen die Entstehung von Arteriosklerose und ihren Folgeerkrankungen. Hierzu zählen nicht beeinflussbare Gegebenheiten wie Alter und familiäre Belastung. Zudem besteht für Männer eine höhere Erkrankungswahrscheinlichkeit als für Frauen. Andere Faktoren kann der Mensch jedoch durch seine Lebensführung entscheidend beeinflussen. Neben (Nicht-)Rauchen und psychosozialen Faktoren spielen körperliche (In-)Aktivität sowie die Ernährungsweise eine ganz entscheidende Rolle bei der Entstehung von kardiovaskulären Erkrankungen. Ungesunde, vor allem tierfettreiche Ernährung kann zu einem hohen Cholesterinspiegel und anderen Fettstoffwechselstörungen führen, die wiederum die Wahrscheinlichkeit für Arteriosklerose stark begünstigen. Ähnlich verhält es sich mit Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus, die bei fleisshessenden Personen deutlich häufiger vorkommen als bei Vegetarier_innen, und insbesondere bei gleichzeitigem Auftreten das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken, stark erhöhen.



TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- Abwechslungsreiche vegane Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte statt Auszugsmehl
- Viele Nüsse und Sojaprodukte
- Viel Leinöl, geschrotete Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl und gegebenenfalls Algenölkapseln
- Ausreichend Vitamin B₁₂ in Form von Supplementen oder angereicherten Produkten
- Sport: täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung
- Nicht rauchen
- Wenig Alkohol
- Vermeidung von übermäßigem Stress

ERKRANKUNGEN:

SCHUTZ DURCH PFLANZLICHE ERNÄHRUNG

VEGANER_INNEN ERKRANKEN SELTENER

Da die pflanzliche Ernährung viele dieser Risikofaktoren maßgeblich reduziert, ist die deutlich niedrigere Erkrankungsrate bei Vegetarier_innen und Veganer_innen nicht verwunderlich. In verschiedenen Studien ist die Sterblichkeit in Zusammenhang mit ischämischen Herzkrankheiten bei vegetarisch lebenden Menschen um 24 – 37 % niedriger als bei omnivoren. Die Vorteile vegetarischer und veganer Ernährung begründen sich einerseits durch einen deutlich höheren Konsum von Obst und Gemüse, Nüssen, Vollkorn- und Sojaprodukten; andererseits, wie schon erwähnt, erhöht der Verzehr von tierlichem Fett und Fleisch das kardiovaskuläre Risiko. Besonders gesundheitsschädlich wirkt sich rotes Fleisch aus: In Studien erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit an einer koronaren Herzkrankheit zu sterben bei täglichem Konsum von rotem Fleisch im Vergleich zu Personen, die weniger als einmal pro Monat rotes Fleisch aßen, um 60 %. Interessanterweise zeigt sich der risikoerhöhende Effekt sogar bei relativ niedrigen Verzehrsmengen: In der CARDIO2000-Studie hatten Teilnehmer_innen, die mehr als 8 Portionen Fleisch pro Monat verzehrten, eine fast 4,9-fach so hohe Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer kardiovaskulären Erkrankung wie Teilnehmer_innen, die weniger als 4 Portionen pro Monat zu sich nahmen. Aber auch der Verzehr von anderen Tierprodukten kann das Risiko erhöhen. So steigerte in einer Studie von Nettleton et al. (2008) ein hoher Verzehr von Eiern und fettreichen Milchprodukten das Risiko für Herzinfarkt und andere ischämische Herzkrankheiten um 23 % (Eier) bzw. 8 % (Milchprodukte).

HYPERHOMOCYSTEINÄMIE

Hyperhomocysteinämie, das heißt ein Homocysteinspiegel ab 12 – 15 µmol/l, kann ebenfalls auf ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko hinweisen. Homocystein wird im Stoffwechsel aus der essentiellen Aminosäure Methionin gebildet. Am Abbau von Homocystein sind Folsäure, Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ beteiligt. Wird eines dieser Vitamine nicht ausreichend aufgenommen, reichert sich Homocystein an. Bei Allesesser_innen entsteht Hyperhomocysteinämie häufig aufgrund von Folsäuremangel. Veganer_innen hingegen nehmen durch ihren höheren Gemüse- und Vollkornkonsum meist genug Folsäure auf. Da jedoch bei Ausschluss von Vitamin-B₁₂-Supplementen und angereicherten Produkten die Gefahr eines Vitamin-B₁₂-Defizits besteht, kann es auch bei Veganer_innen leicht zu einer Hyperhomocysteinämie kommen. Deshalb wird Veganer_innen dringend geraten, ihre Ernährung durch Vitamin-B₁₂-Präparate oder angereicherte Produkte in der Höhe von mindestens 3 µg/Tag zu ergänzen. Dennoch weisen Veganer_innen laut einer Studie von Chen et al. (2008) ein insgesamt deutlich niedrigeres Risikoprofil für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf als Omnivor_innen.

CHEMIE VS. EPIDEMIOLOGIE?

Während zahlreiche epidemiologische Studien für das deutliche präventive Potential pflanzlicher Ernährung sprechen, wirft die im Februar 2011 veröffentlichte Studie mit dem Titel „Chemistry behind Vegetarianism“ die Frage auf, ob eine vegane Lebensweise das Risiko für Thrombose und Arteriosklerose erhöhen könnte. Grund sei der potentielle Mangel an Vitamin B₁₂ und Omega-3-Fettsäuren, der unter anderem zu erhöhten Homocystein- und erniedrigten HDL-Cholesterinspiegeln führen könne (das HDL-Cholesterin ist das sogenannte „gute“ Cholesterin, das heißt ein hoher HDL-Spiegel ist wünschenswert). Diese Aussage steht im Widerspruch zu etlichen Studien, die veganen Menschen ein niedrigeres Erkrankungsrisiko und eine geringere Sterblichkeitsrate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen attestieren. Ein Vitamin-B₁₂-Mangel sowie eine zu geringe Aufnahme an Omega-3-Fettsäuren können bei einer veganen Ernährung sehr einfach durch Supplemente und eine gezielte Lebensmittelauswahl verhindert werden. Zudem ist ein relativ niedriger HDL-Spiegel bei Veganer_innen im Allgemeinen nicht schädlich, da auch das LDL (das „schlechte“ Cholesterin) meist sehr niedrig ist. Entscheidend ist hier der Quotient aus Gesamtcholesterin zu HDL, und dieser ist bei Veganer_innen meist ausgezeichnet. Selbst der Autor der Studie „Chemistry behind Vegetarianism“ erklärt, dass omnivore Menschen signifikant mehr Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen als fleischlos lebende. Hierzu zählen unter anderem ein höheres Körpergewicht, Bluthochdruck und ein zu hoher Cholesterinspiegel.

FAZIT

Im Vergleich zu Allesesser_innen ist die Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate im Zusammenhang mit dem Herz-Kreislauf-System bei Veganer_innen deutlich reduziert. Gründe sind vor allem die geringere Zufuhr an gesättigten Fettsäuren und Cholesterin, sowie ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse, Vollkorn, Nüssen sowie Sojaprodukten. Um einer Hyperhomocysteinämie vorzubeugen und das Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch weiter zu verringern, sollten Veganer_innen aber auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ in Form von Supplementen oder angereicherten Produkten achten. Außerdem ist eine hohe Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren durch Lein- und Rapsöl, geschrotete Leinsamen und Walnüsse wichtig; gegebenenfalls sollten die Omega-3-Plasmaspiegel durch die Einnahme von Algenölkapseln erhöht werden. Zusätzlich kann das Erkrankungsrisiko durch regelmäßige Bewegung (mindestens eine halbe Stunde pro Tag), den Verzicht auf Tabak sowie einen eingeschränkten Alkoholkonsum weiter gesenkt werden.

LINK_TIPP

> **TEXT MIT QUELLEN: WWW.VEGAN.AT/HERZKREISLAUF**

STUMMES LEID

FISCHE & FISCHEREI

IM GEGENSATZ ZU MEERESNAHEN GEGENDEN SPIELT FISCH AUF ÖSTERREICHISCHEN SPEISEPLÄNEN EINE UNTERGEORDNETE ROLLE. DER NAHRUNGSVERBRAUCH AN FISCH BETRÄGT JÄHRLICH BIS ZU 65.000 TONNEN. IM VERGLEICH ZUM VERBRAUCH VON FLEISCH IST DAS WENIGER ALS EIN ZEHNTTEL. JEDOCH KOMMEN NUR CA. 5 % DER HIERZULANDE VERZEHRTE FISCHE AUCH AUS ÖSTERREICH, ETWA 95 % WERDEN IMPORTIERT.

10.000.000.000
1.100.000.000

WELTWEITER UMSATZ DER IUU-FISCHEREI (ILLEGALE FISCHEREI) IN EURO

IMPORTWERT IN EURO VON IUU-FISCHEN IN DIE EU (LAUT AGES 2010)

65.000 TONNEN FISCHVERBRAUCH IN ÖSTERREICH = **7,5** KILO PRO KOPF

146.000.0000

TONNEN GEFANGENE FISCHE WELTWEIT 2009

80 PROZENT DER FISCHFANGGEBIETE SIND JETZT SCHON ÜBERFISCHT ODER GEPLÜNDERT

56 SCHMERZREZEPTOREN HAT EIN FISCH ALLEINE AM KOPF

GRUNDFISCHEREI BRINGT **25** PROZENT DER WELTFANGMENGE, HAT ABER **50** PROZENT BEIFANG

FÜR **1** KILO KRABBen FALLEN **9** KILO BEIFANG AN

DIE LAGE WELTWEIT

Weltweit gesehen steigt der Verzehr von Fisch derzeit (noch) rasant an. Betrug die Fangmenge im Jahr 1850 noch 1,5 und im Jahr 1900 4 Millionen Tonnen, wurden 50 Jahre später bereits 30 und im Jahr 2010 110 Millionen Tonnen Fische gefangen. Im Jahr 2009 war mit 146,3 Millionen Tonnen der vorläufige Höchststand erreicht, wobei 2/3 der Fangmenge aus den Weltmeeren stammen, der Rest aus Seen oder Flüssen. Laut FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftorganisation der Vereinten Nationen) sind weltweit inzwischen 80 % der Fischbestände überfischte. Seit dem Jahr 2000 ist die Menge an gefangenen Meerestischen leicht rückläufig, was darauf hindeutet, dass der „Peak Fish“ schon überschritten ist. Durch die Überfischung der Bestände können sich die Ökosysteme nicht mehr erholen. Komplette Arten und Unterwasserlandschaften sind unwiederbringlich zerstört. Die Fischindustrie hingegen lässt sich davon nicht beeindrucken. Es wird in immer tieferen Gewässern gefischt, die Flotten werden hochgerüstet und Aquakulturen forciert, was wiederum andere Probleme mit sich bringt.

FISCHFARMEN ALS LÖSUNG?

20 % des Meerestisches und 75 % des Süßwasserfisches stammen aus Aquakulturen oder Fischfarmen. Die Tiere werden in Tierfabriken herangezogen. Auf engstem Raum werden sie in Bottichen oder von Netzen umzäunt konzentriert. Das erleichtert die Fütterung, Abfischung, Planbarkeit und das großflächige Einsetzen von Antibiotika. Die Nachteile dieser Methode werden allerdings oft verschwiegen. Wertvolle Mangrovenwälder sterben aufgrund der Überdüngung durch Exkremate und der freigesetzten Antibiotika ab, für die Produktion von 1 kcal Fisch werden sage und schreibe 5 kcal Fisch verfüttert. Da die beliebten Speisesorten leergefischte sind, wird optisch unattraktiver Tiefseefisch gefangen und als Futter für die Zucht eingesetzt. Fischfarmen sind Krankheitsherde, welche auch negative Auswirkungen auf die freien Fischpopulationen haben. Fischkonsum bedingt

Schlachtung. Viele Fischarten müssen bis zu 2 Wochen vor der Schlachtung hungern, damit der Magen- und Darminhalt geleert ist. So funktioniert die Tötung reibungslos. Auch von der Feststellung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit aus dem Jahre 2004, derzufolge „durch viele existierende kommerzielle Tötungsmethoden Fische substanziell Leid über einen längeren Zeitraum ausgesetzt werden“, zeigen sich die Fischfarmer_innen unbeeindruckt.

KRISENHERD FISCHEREI

Was haben die medial viel zitierten Pirat_innen von Somalia mit Fischerei zu tun? Werden durch die Hochseefischerei lokale Wirtschaftsstrukturen zerstört? Diese und andere Fragen werden noch weniger beachtet – sind aber global betrachtet durchaus relevant. Ein kurioses aber aktuelles Beispiel: In den Zeitungen ist immer öfter von Pirat_innen vor der somalischen Küste die Rede, die Tanker oder andere Schiffe stürmen und die Besatzung als Geisel nehmen. Natürlich wäre es zu einfach, dem Fischfang die Schuld in die Schuhe zu schieben; das Österreichische Studienzentrum für Frieden und Konfliktlösung kommt allerdings zum Schluss, dass die internationale Hochseefischerei für das Elend der Bevölkerung mitverantwortlich ist, weil den lokalen Fischer_innen durch den illegalen Fischfang die Existenzgrundlage genommen wird – und aufgrund der fehlenden Schutzmaßnahmen seitens der Regierung. Die Pirat_innen sind in der Bevölkerung sehr beliebt, weil sie als Rebell_innen gegen die internationalen Konzerne gesehen werden. Ganz allgemein ist zu sagen, dass Fische heutzutage für Entwicklungsländer „cash crops“ sind, also Exportgüter, die auf Kosten der Eigenversorgung produziert werden, und somit wiederum lokale Strukturen schwächen.

LINK_TIPP

- > REFERENZEN + QUELLEN: WWW.VEGAN.AT/FISCH
- > WARUM VEGAN? WWW.VEGAN.AT/WARUM
- > WIE VEGAN? WWW.VEGAN.AT/BUDDY

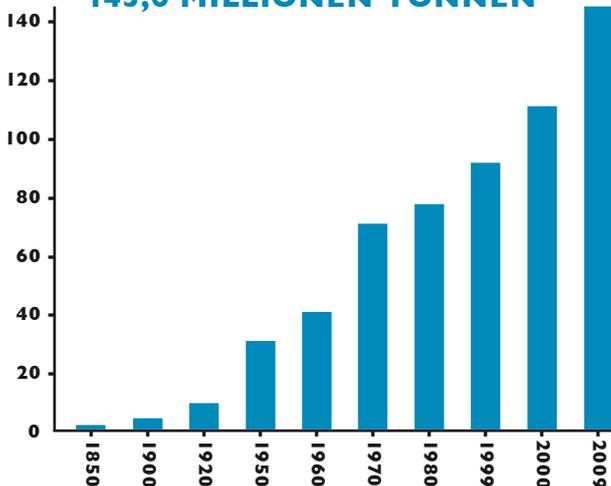
GESAMTFRISCHWASSERFISCHE 41,7 MILLIONEN TONNEN

FISCHZUCHT	31,6 MILLIONEN TONNEN
FISCHFANG	10,1 MILLIONEN TONNEN

GESAMTSALZWASSERFISCHE 102,0 MILLIONEN TONNEN

FISCHZUCHT	20,1 MILLIONEN TONNEN
FISCHFANG	81,9 MILLIONEN TONNEN

GESAMTPRODUKTION 143,6 MILLIONEN TONNEN



FISCHIMPORT

IMPORTWERT IN MILLIARDEN US-DOLLAR (2007)

EU 43,2 JAPAN 13,6 USA 13,6 VR CHINA 4,5

WELT 98,2

FISCHEXPORT

PRODUKTIONSMENGE IN TONNEN (2007)

VR CHINA 46.079.311 INDIEN 7.308.230 PERU 7.210.544
INDONESIEN 6.329.533 USA 5.293.877 JAPAN 4.977.047

WELT 25.680.525

FISCHLEID DURCH PLASTIKMÜLL!

LAUT FORSCHUNGSTEAM DES SCRIPPS ENVIRONMENTAL ACCUMULATION OF PLASTIC EXPEDITION (SEAPLEX) NEHMEN FISCHE IM NORDPAZIFIK PRO JAHR 12.000 BIS 14.000 TONNEN PLASTIK AUF. IN ÜBER 9 % DER UNTERSUCHTEN FISCHE WURDEN PLASTIKSTÜCKE GEFUNDEN, DIE SO KLEIN SIND, DASS IHRE HERKUNFT NICHT MEHR BESTIMMT WERDEN KONNTE.

LINK_TIPP

> WWW.CARE2.COM/CAUSES/OVER-12000-TONS-PLASTIC-INGESTED-BY-FIS.HTML

PLASTIKMÜLL STATT FISCHEN!

FISCHER_INNEN SOLLEN KÜNFTIG DAFÜR BEZAHLT WERDEN, PLASTIKMÜLL STATT FISCHE AUS DEM MEER ZU ZIEHEN. AUF DIESE WEISE WILL DIE EU DIE ÜBERFISCHUNG EINDÄMMEN SOWIE FÜR SAUBERE MEERE SORGEN. DAS PILOTPROJEKT STARTETE IM JUNI 2011.

LINK_TIPP

> WWW.ORF.AT/STORIES/2056666/2056674

EMPFINDEN FISCHE SCHMERZ?

Fische haben keine Beine und können nicht schreien, wir sehen sie meist nur auf dem Teller oder im Supermarkt. Sie sind uns rein äußerlich so unähnlich, dass es schwer fällt, ihnen kognitive Fähigkeiten zuzugestehen. Seit den 90er Jahren ist bekannt, dass Schmerz für Fische eine genauso intensive Erfahrung ist wie für Vögel oder Säugetiere. Eine Forschungsgruppe rund um Keven Laland (GB), die sich mit den kognitiven Fähigkeiten und dem Sozialverhalten von Fischen beschäftigt hat, kommt zum Ergebnis, dass Fische nicht von Instinkten gesteuert werden, sondern Sozialverhalten zeigen, lernfähig sind, über soziale Intelligenz verfügen und „dauerhafte kulturelle Traditionen“ entwickeln. Das Lernverhalten ist dem anderer Wirbeltiere sehr ähnlich.

IST ANGELN QUÄLEREI?

Das Angeln oder sogenannte Sportfischen, bei dem die Entspannung und der Ehrgeiz, einen möglichst großen Fisch zu fangen, im Vordergrund stehen, wird oft von den Angler_innen als tier- und umweltfreundlich dargestellt. Die Fische würden ja oft wieder zurückgeworfen und von der Überfischung der Meere könne keine Rede sein. Ein schottisches Forschungsteam rund um die Expertin Lynne Sneddon hat die Frage des Schmerzempfindens beim Angeln genauer untersucht. Die Studienserie hat ergeben, dass Fische alleine am Kopf 58 Schmerzrezeptoren haben und dass von ihnen insbesondere Verletzungen, wie sie durch Angelhaken entstehen, als besonders schmerzhaft wahrgenommen werden. Resümee: Angelhakenverletzungen im Unterkiefer müssen ähnlich schmerzhaft wie Augenverletzungen beim Menschen sein. Eine etwas ältere Studie aus Holland kommt zum Ergebnis, dass Fische am Angelhaken Reaktionen von Angst zeigen. Das regungslose Absinkenlassen, nachdem sie wieder ins Wasser geworfen wurden, ähnelt einem traumatischen Ereignis. Auch die Beschädigung der Haut, etwa durch Angreifen oder Kratzern, sowie das Eingesperrtsein auf engem Raum verursacht die Ausschüttung von Stresshormonen.

FISCH ALS GESUNDES LEBENSMITTEL?

Häufig wird eine Erhöhung des Fischkonsums empfohlen. Hauptgründe sind das in Fisch enthaltene Eiweiß, Jod und Omega-3-Fettsäuren. Die Proteinzufuhr stellt in Zeiten der Eiweißübersorgung jedoch kein Problem mehr dar, sie kann durch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte ganz leicht gedeckt und sollte insgesamt sogar reduziert werden. Berechtigter erscheint die Empfehlung dagegen hinsichtlich Jod und Omega-3-Fettsäuren. Fische stellen aber weder Jod noch Omega-3-Fettsäuren selbst her, sondern nehmen sie großteils über Algen und andere Wasserorganismen auf. Daher kann der menschliche Bedarf auch problemlos direkt über Algen und jodiertes Speisesalz (Jod) sowie Algenölkapseln und Leinöl, geschrotete Leinsamen, Rapsöl oder Walnüsse (Omega-3-Fettsäuren) gedeckt werden. Andererseits beinhaltet Fisch Schwermetalle sowie Giftstoffe, was wiederum auf die zunehmende Verschmutzung der Meere zurückzuführen ist. Insbesondere Schwangeren wird daher zunehmend von Fischverzehr abgeraten. Laut einer jüngst veröffentlichten Studie erhöht sich auch das Schlaganfallrisiko bei regelmäßigem Konsum von gebratenem oder frittiertem Fisch. Außerdem sterben alleine in Österreich ca. 80 Menschen pro Jahr am Verschlucken von Fischgräten.

FREISPRÜCHE IM TIERSCH

AM ENDE DES LÄNGSTEN UND WOHL UMSTRITTENSTEN STRAFPROZESSES DER 2. REPUBLIK – DEM SOGENANTEN TIERSCHUTZPROZESS – SPRACH RICHTERIN MAG. SONJA ARLETH AM 2. MAI 2011 ALLE ANGEKLAGTEN VON DEN VORWÜRFEN FREI.



ZWÖLFT-ANGEKLAGTE:
 „DER PROZESS WAR FÜR UNS ÜBERAUS KRÄFTERAUBEND. AUFGRUND DER PROZESSFÜHRUNG SAH'S AUCH LANG NACH VERURTEILUNGEN AUS. ALS IMMER MEHR LÜGEN DER SOKO ÖFFENTLICH WURDEN, WENDETE SICH DAS BLATT, UND DER FREISPRUCH WURDE GREIFBAR! DER PROZESS HAT NUN ENDLICH EIN ENDE GEFUNDEN. JETZT BEGINNEN WIR DIE GESCHEHNISSE DER LETZTEN JAHRE ZU BEHANDeln – JURISTISCH DIE VERANTWORTLICHEN ZUR RECHENSCHAFT ZU ZIEHEN, WIE AUCH MENTAL ALLES ZU VERARBEITEN!

FOTO © MARTIN JÜEN

MONIKA SPRINGER (31) SEIT 8 JAHREN VEGAN, VGÖ- UND VEGAN.AT-KONZEPTIONISTIN/DESIGNERIN, VGT-CAMPAIGNERIN

Begonnen hatte der Prozess gegen 2 Vertreterinnen und 11 Vertreter der österreichischen Tierrechtsbewegung am Landesgericht Wr. Neustadt am 2. März 2010. Unter den Angeklagten waren auch Mag. Felix Hnat, Obmann der Veganen Gesellschaft Österreich, und Monika Muck Springer, Designerin des VEGAN.AT-Magazins. Zuvor waren am 21. Mai 2008 über 20 Hausdurchsuchungen durchgeführt und 10 Personen in Untersuchungshaft genommen worden. Aufgrund der schwachen Beweislage wurden sie nach 105 Tagen U-Haft aus den Gefängnissen in Wien-Josefstadt, Eisenstadt und Wr. Neustadt entlassen. Insgesamt galten laut „SOKO Kleider Bauer“ 42 Personen als verdächtige Beschuldigte. Letztlich wurde neben den 10 U-Häftlingen gegen 3 weitere Angestellte des Verein Gegen Tierfabriken Anklage erhoben. Ihnen wurde der Strafantrag erst 3 Wochen vor Beginn der Hauptverhandlung zugestellt, wodurch eine Vorbereitung auf den Prozess für sie praktisch nicht möglich war. Allen 13 Angeklagten wurde vorgeworfen, sich durch legale Tierschutzarbeit an einer „kriminellen Organisation“ gem. § 278a StGB beteiligt zu haben. Einigen Angeklagten wurden auch Einzeldelikte wie Tierbefreiungen und damit Tierquälerei (!) vorgeworfen.

SCHARFE KRITIK VON ALLEN SEITEN

Zahlreiche gewichtige Stimmen aus Politik, Medien und Wissenschaft kritisierten massiv die Anwendung des so genannten „Mafiaparagrafen“ gegen politische Bewegungen. Die Hausdurchsuchungen und das Ausmaß der U-Haft galten als unverhältnismäßig. Während des bizarren Prozesses steigerte sich das Medieninteresse immens, und spätestens nach Enttarnung der verdeckten Ermittlerin richtete ganz Österreich die Augen auf den kuriosen Tierschutzprozess.

VERDECKTE ERMITTLUNG WURDE VERTUSCHT

Nur durch eine aktive Verteidigung gelang es den 13 Angeklagten, sich regelrecht „frei zu beweisen“. Einem glückli-

chen Zufall war es zu verdanken, dass den Angeklagten ein Hinweis auf den Einsatz einer verdeckten Ermittlerin zugespielt wurde. Ihre Ermittlungstätigkeit versuchten die „SOKO Kleiderbauer“ und Staatsanwalt Wolfgang Handler mit dem Vermerk „irrelevant“ zu vertuschen. Ein von den Angeklagten beauftragter Privatdetektiv konnte ihre Existenz jedoch ausforschen und die falsche Identität der als „Danielle Durand“ agierenden Ermittlerin aufdecken, wodurch ihre Ladung vor Gericht möglich wurde. Frühere Anträge auf Ladung sämtlicher im Akt erwähnten verdeckten Ermittler_innen wurden vor „Danis“ Enttarnung wiederholt abgewiesen. Ähnlich verhielt es sich mit „VP481“, der polizeilichen Vertrauensperson Esther H. Auch sie agierte in polizeilichem Auftrag inmitten der Angeklagten, fand jedoch keinerlei Anhaltspunkte, die den Verdacht auf das Bestehen einer kriminellen Organisation oder auf Straftaten bekräftigt hätten.

WAS LANGE WÄHRT WIRD ENDLICH GUT

Nach über 14 Monaten Verhandlung und 98 Verhandlungstagen wurden schließlich am 2. Mai 2011 alle Angeklagten von sämtlichen Anklagepunkten freigesprochen. Trotz anfänglicher Skepsis bewies Richterin Sonja Arleth nach genauer Prüfung der Vorwürfe Rückgrat: Sie sprach nicht nur die Angeklagten frei, sondern fand auch klare, kritische Worte bezüglich der SOKO und der dürftigen Qualität des Strafantrags. Das Urteil ist allerdings nicht rechtskräftig, der Staatsanwalt hat Berufung angemeldet.

§ 278A: ABSCHAFFEN ODER REFORMIEREN!

Durch den Prozess und insbesondere durch den Freispruch wurde deutlich, dass die äußerst schwammig definierten Organisationsdeliktspargrafen dringend einer Präzisierung bedürfen. § 278a muss abgeschafft oder zumindest reformiert werden, damit die Kriminalisierung von NGO-Engagement, wie sie die Tierrechtsbewegung schmerzlich erfahren musste, in Zukunft nicht mehr passieren kann.

UTZPROZESS!

TWITTER.COM/FELIXHNAT

ZWEIT-ANGEKLAGTER:

„NACH KNAPPEN 3 JAHREN U-HAFT, PROZESSVORBEREITUNG, RICHTSVERHANDLUNG UND UNSICHERHEIT STEHE ICH VOR DEM BANKROTT. ES WAR ABER UNGLAUBLICH BERÜHREND, DASS SO VIELE LEUTE ZU UNS GEHALTEN HABEN – DAFÜR WERDE ICH IMMER DANKBAR SEIN. ICH BLEIBE SICHER AKTIV! DIE RICHTERIN WAR ZWAR AM ANFANG SKEPTISCH GEGENÜBER PROZESSKULTUR, HAT ABER AM ENDE DES MONSTERPROZESSES BEWIESEN, DASS SIE EIN GUTES HERZ HAT.“



FELIX HNAT (29) SEIT 10 JAHREN VEGAN
VGÖ-OBMANN, VEGAN.AT-CHEFREDAKTEUR, HÄLT
SCHULVORTRÄGE UND ORGANISIERT DIE VEGANMANIAS

DER SKANDAL-PROZESS IN ZAHLEN

0 ANKLAGEPUNKTE WURDEN VERURTEILT.

1 DUTZEND UNIFORMIERTE UND BEWAFFNETE POLIZEIBEAMT_INNEN BEWACHTEN DIE ANGEKLAGTEN UND DIE PROZESSBEOBACHTENDE ÖFFENTLICHKEIT.

3 FINANZAMTLICHE PRÜFUNGEN DES VEREINS GEGEN TIERFABRIKEN WURDEN IM RAHMEN DER STRAFPROZESSUALEN ERMITTLUNGEN DURCHFÜHRT.

13 FREISPRÜCHE – ALSO FÜR ALLE ANGEKLAGTEN IN ALLEN ANKLAGEPUNKTEN – WURDEN VON DER RICHTERIN SCHLUSSENDLICH VERKÜNDET.

15 STUNDEN DAUERTE DER LÄNGSTE VERHANDLUNGSTAG – VON 09:00 UHR FRÜH BIS 00:11 DES NÄCHSTEN TAGES.

17 MONATE LANG WAR EINE VERDECKTE ERMITTLERIN UNTER DEM FIKTIVEN NAMEN „DANIELLE DURAND“ IN DIE TIERRECHTSSZENE EINGESCHLEUST. ERST EIN IM AUFTRAG DER ANGEKLAGTEN AGIERENDER PRIVATDETEKTIV KONNTE DIES AUFDECKEN. ALS ZEUGIN GELADEN, ENTLASTETE „DANIELLE“ DIE ANGEKLAGTEN UMFASSEND.

26 HAUSDURCHSUCHUNGEN FANDEN IM LAUFE DER ERMITTLUNGEN STATT. UNZÄHLIGE PCS, DATENTRÄGER, KLEIDUNGSSTÜCKE UND ANDERE GEGENSTÄNDE WURDEN BESCHLAGNAHMT, ZUDEM WURDEN BIOMETRISCHE SPUREN (FINGERABDRÜCKE, DNA ...) GESAMMELT UND AUSGEWERTET.

35 BEAMT_INNEN WAREN ZEITWEISE RUND UM DIE UHR FÜR DIE SOKO IM EINSATZ. Z.B. HÖRTEN LEITENDE BEAMT_INNEN BEIM GROSSEN LAUSCHANGRIFF IN ECHTZEIT ALLES AUS DER ÜBERWACHTEN WOHNUNG MIT. SELBST VON DER MORDKOMMISSION WURDEN BEAMTE ABGEZOGEN, UM GEGEN DIE TIERRECHTSAKTIVIST_INNEN ZU ERMITTELN.

42 „VERDÄCHTIGE“ PERSONEN WURDEN UNMITTELBAR OPFER DIESER BEISPIELLOSEN REPRESSIONSWELLE GEGEN EINE SOZIALE BEWEGUNG: IHRE TELEFONE WURDEN ABGEHÖRT, KONTAKTE UND BEWEGUNGSPROFILE AUSGEWERTET; ETLICHE WURDEN PERSÖNLICH ODER PER VIDEOFALLE OBSERVIERT.

98 VERHANDLUNGSTAGE FANDEN ZWISCHEN 2. MÄRZ 2010 UND 2. MAI 2011 STATT.

100e VON POLIZEISCHÜLER_INNEN AUS DER SICHERHEITSAKADEMIE TRAIKIRCHEN BESETZTEN IM LAUFE DES VERFAHRENS FAST TÄGLICH 2/3 DER VERFÜGBAREN SITZPLÄTZE UM EINE KRITISCHE ÖFFENTLICHKEIT VON DER PROZESSBEOBACHTUNG ABZUHALTEN.

100+3+1 BEFANGENHEITSGRÜNDE WURDEN IN 3 ENTHEBUNGSANTRÄGEN GEGEN RICHTERIN ARLETH VON 2 ANGEKLAGTEN GELTEND GEMACHT.

105 TAGE UNTERSUCHUNGSHAFT GINGEN DEM PROZESS VORAUS: **10** DER **42** BESCHULDIGTEN BZW. DER SPÄTER **13** ANGEKLAGTEN SASSEN IN U-HAFT.

126 ZEUG_INNEN WURDEN IM PROZESS GEHÖRT – **120** DAVON WAREN VON DER ANKLAGE BEANTRAGT.

267 PERSONEN WURDEN ALS „KOLLATERALSCHADEN“ MITÜBERWACHT, DA SIE MIT DEN ANGEKLAGTEN TELEFONKONTAKTE HATTEN.

2.000 (CA.) TELEFONNUMMERN WURDEN GESAMMELT, ANSCHLUSSINHABER_INNEN IDENTIFIZIERT.

2.435 PDF-DATEIEN UMFASST DER HAUPTVERHANDLUNGSAKT, INKLUSIVE BEILAGEN UND PROTOKOLLEN. TROTZ 3-MALIGER VERURTEILUNG DER „SOKO KLEIDER BAUER“ WEGEN VERWEIGERTER AKTENEINSICHT LIEGT DEN ANGEKLAGTEN BIS HEUTE NICHT DER VOLLSTÄNDIGE AKT VOR, SO FEHLEN Z.B. NOCH IMMER OBSERVATIONSBERICHTE SOWIE DIE ORIGINALBILD- UND TONAUFNAHMEN SÄMTLICHER TECHNISCHER ÜBERWACHUNGSMASSNAHMEN. DAS ENTSPRICHT ETWA **250.000** PAPIERSEITEN – EIN PAPIERSTAPEL VON CA. **25** M (!) HÖHE.

7.000.000 EURO HAT DAS VERFAHREN NACH SCHÄTZUNGEN GEKOSTET. TROTZ FREISPRUCH WERDEN DIE ANWALTSKOSTEN NICHT VOM STAAT REFUNDIERT. SELBST DIE VERFAHRENSBEHOLFENEN ANGEKLAGTEN MÜSSEN REGRESSFORDERUNGEN FÜRCHTEN.

3.500.000 000 BYTE (3,5 GIGABYTE) AN DATEN UMFASST DER RICHTSAKT. DEN ANGEKLAGTEN WURDE DIE VERWENDUNG EINES LAPTOPS IN DER HAUPTVERHANDLUNG ABER UNTERSAGT.

ONE LESS CAR!

BESSER BEWUSST VERKEHR

KLIMAWANDEL UND KYOTO-ZIELE, FEINSTAUB UND LÄRMBELASTUNG, PLATZMANGEL UND STAUWARNUNG, ABGASWERTE UND ASTHMAERKRANKUNGEN: WAS LÄUFT VERKEHRT IM VERKEHR? STÄDTE ERSTICKEN DARIN.

Nun, eigentlich ersticken unsere Städte – gerade große, urbane Flächen wie zum Beispiel Wien – nicht im Verkehr, sondern im motorisierten Individualverkehr (MIV). Denn Verkehr ist mehr: alle mobilen Personen, die sich fortbewegen, zu Fuß, mit öffentlichen (Schienen-)Verkehrsmitteln oder mit dem Fahrrad.

RANDGRUPPENVORTEIL

Die verkehrsplanerische und -politische Realität nimmt dies allerdings nur zögerlich wahr und hält an Strukturen fest, die ebendiese Verkehrsgruppen an den Rand drängen – den Rand der Autostraßen: Gehsteige und Radwege, Grünzonen und Erholungsräume. Diese Denkweise fordert nicht nur zu viel Platz des ohnehin eingeschränkten individuellen Lebensraums ein, sondern auch gesundheitliche und finanzielle Opfer. Unnötigerweise: Fast die Hälfte der zurückgelegten Autofahrten sind kürzer als 5 km. Mehr als die Hälfte der fahrenden Autos sind deutlich unterbesetzt. Die Durchschnittsgeschwindigkeit der in unseren Städten fahrenden – besser: stauenden – Autos liegt deutlich unter dem eines anderen Verkehrsmittels: des Fahrrades. Doch nicht nur das spricht für das Fahrrad als schnelleres, klügeres, gesünderes, leiseres und sympathischeres Verkehrsmittel. Die individuellen Vorteile liegen auf der Hand: Fahrradfahrer_innen sind in der Stadt schneller am Ziel, sie sparen sich Staustress, Parkplatzsuche und Parkschein, sie sparen Benzingeld, Fitnessstudio und erhöhte Herz-Kreislauf-Risiken – und ersparen mit ihrer Wahl einer unmotorisierten Fortbewegung nicht nur sich selbst etwas, sondern auch der Gesellschaft: Jedes Auto weniger auf unseren Straßen bedeutet mehr Platz sowie weniger Lärm und Schmutz. Jeder zusätzliche mit dem Rad zurückgelegte Kilometer senkt die Gesundheitsausgaben des Staatshaushaltes um 15 bis 40 Cent. Die Wahl eines alternativen Verkehrsmittels bewirkt ebenso

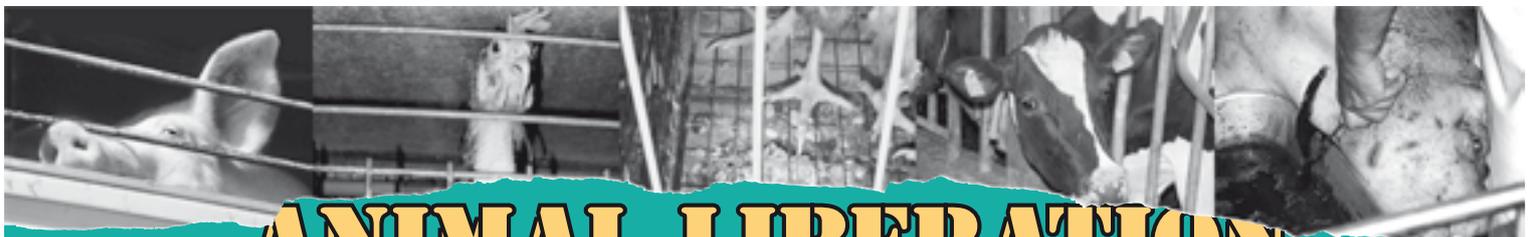
wie die bewusste individuelle Entscheidung für eine verantwortungsvolle Ernährung positive gesamtgesellschaftliche, ja globale, Auswirkungen.

AROUND THE WORLD

Auch Österreich erkennt langsam die Notwendigkeiten zum Handeln. Eine Notwendigkeit, die in anderen, größeren Weltstädten als Wien, drückender spürbar war und dadurch in strikteren Maßnahmen resultierte: Die Londoner Citymaut hat zu einer rasanten Verringerung der Autofahrten und zu einem sprunghaften Ansteigen der Radfahrten geführt, ähnliches war von Stockholm bis Singapur zu bemerken. Nun ist dieses Thema in Wien zwar vom „Volksbefragungstisch“, aber die neue Koalition möchte anderes möglich machen: Fahrradstraßen und Radverkehrsanteile (RV) von 10 %. Auch andere Landeshauptstädte wie Salzburg oder Graz haben dieses Potential schon früher erkannt und bewegen sich bei 15 % RV. Vorarlberg legt überhaupt seit Jahren ein beachtliches Radverkehrsgesamtkonzept vor. Es geht also voran.

LOBBYS

In der Verkehrsgestaltung bildet sich nicht nur die architektonische, technologische und planerische Entwicklung ab, sondern auch die gesellschaftspolitische, die schon immer von Interessen und Machtkonstellationen geprägt wurde und wird. Hierzulande nimmt das Auto – bzw. die wirtschaftlichen Interessen, die hinter Autoindustrie, Straßenbau und Autolobbying stehen – diese Machtposition weiterhin unangefochten ein. Das Resultat: Gesamtgesellschaftliche Megakosten, nicht nur im Straßenbau, sondern auch in den externen Kosten der Unfallfolgen; Gesundheitsprobleme und Umweltschäden werden als Kollateralschäden unserer motorisierten Mobilität akzeptiert.



JOIN THE
MOVEMENT
NOW!

ANIMAL LIBERATION WORKSHOP 4.0

www.animal-liberation.at

for
beginners

Information + Aktivismus + Diskussionen + Videos + Kontakte ... zu Tierrechten

- INNSBRUCK 08. + 09. Oktober** Café DeCentral, Hallerstraße 1
- WIEN 15. + 16. Oktober** WUK, Währingerstraße 59
- KLAGENFURT 23. Oktober** Location wird noch gesucht!
- GRAZ 05. + 06. November** Spektral, Lendkai 45
- LINZ 12. + 13. November** Haus der Frau, Volksgartenstraße 18
- DORNBIRN 19. November** AHA Dornbirn, Poststraße 1

GANZTAGS
AB 10:00
FREIER
EINTRITT
VEGANES
ESSEN



ENTGELTLICHE ANZEIGE

EHREN – MIT DEM RAD!

ALEC HAGER, OBMANN RADLOBBY IG FAHRRAD

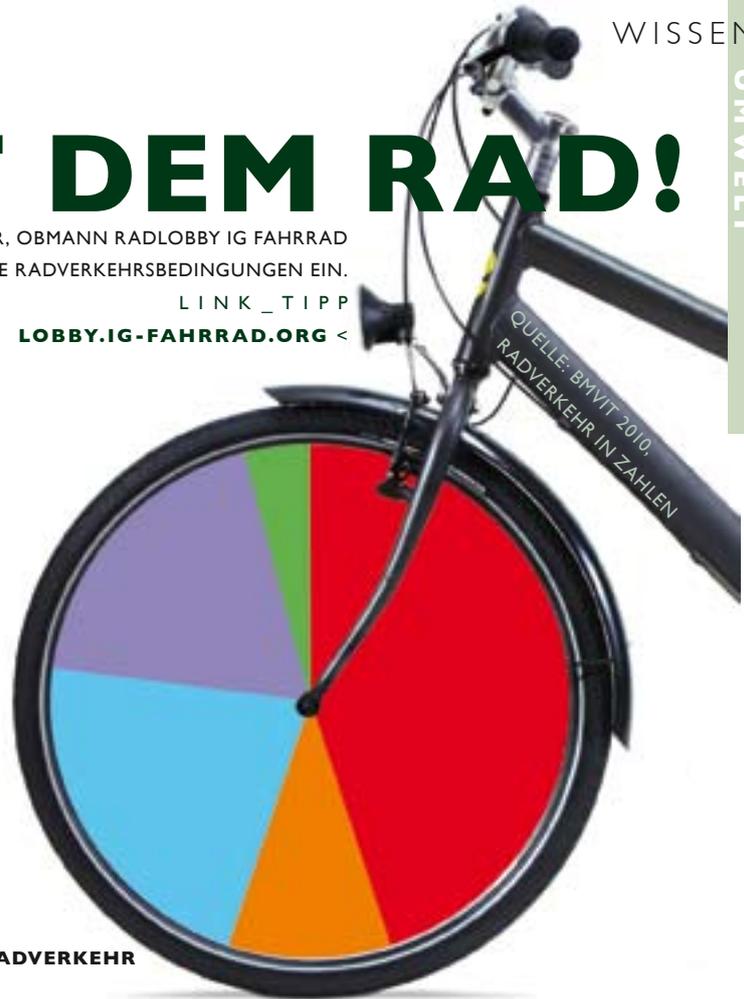
IG FAHRRAD SETZT SICH SEIT 2004 IN WIEN UND ÖSTERREICH FÜR BESSERE RADVERKEHRSBEDINGUNGEN EIN.

LINK_TIPP

LOBBY.IG-FAHRRAD.ORG <

LÖSUNGEN

Was bewirkt ein Umdenken vom ideologiegetränkten Autohologismus hin zum nachhaltigen Radfahren? Wie kann möglichst schnell und überzeugend auf ein Umsteigen – besser: ein Aus- und Aufsteigen – hingewirkt werden, im Eigen- und im Allgemeininteresse? Einerseits durch kurzfristige legislative Maßnahmen, wie zum Beispiel durch Änderungen der Straßenverkehrsordnung im Sinne Radfahrender zur Förderung von Flüssigkeit und Sicherheit des Radverkehrs (Radwegbenutzungspflicht, Tempolimits, Vorrangregeln ...). Mittelfristig im Bereich Verkehrsplanung und Imagekampagnen, durch die Schaffung von finanziellen und gesellschaftlichen Anreizen. Langfristig durch Verkehrserziehung, die Entmythifizierung der Pseudofreiheit Automobilität und durch unsere eigene Vorbildwirkung. Fahren wir Rad!



WEGE PRO TAG IN ÖSTERREICH, 2002

■ 45 % MIV-LENKER_INNEN ■ 10 % MIV-BEIFAHRER_INNEN
■ 22 % FUSSVERKEHR ■ 19 % ÖFFENTLICHER VERKEHR ■ 4 % RADVERKEHR

EXTERNE KOSTEN (UMWELT-/UNFALLFOLGEN) DES STRASSENVERKEHRS IM JAHR:

(BMVIT, VERKEHR IN ZAHLEN 2007, S.217)

9,2 MILLIARDEN EURO

VOLKSWIRTSCHAFTLICHE GESUNDHEITSEFFEKTE DURCH RADVERKEHR IM JAHR:

(LEBENSministerium, 2010)

54,7 MILLIONEN EURO

PFLEGT DICH UND DIE UMWELT!

FRISCHE, HANDGEMACHTE KOSMETIK



100 % TIERVERSUCHSFREI · 100 % VEGETARISCH · 76 % VEGAN · 100 % MINIMAL-VERPACKUNG



VEGAN SEIT 1994

LUSH - Vegane Kosmetik mit „grüner“ Mission

Seit über 16 Jahren begeistert LUSH mit handgemachter Kosmetik aus frischen Früchten und Gemüse Menschen in aller Welt. Für viele ist LUSH mit seiner strikten Haltung gegen Tierversuche, seinen fair gehandelten Rohstoffen und seinem Wirken in Sachen Nachhaltigkeit zum Botschafter einer neuen Lebenshaltung geworden. LUSHs konsequente Suche nach ökologischer Verpackung hat zu verblüffend cleveren Lösungen geführt. Erfahre mehr dazu unter www.lush.at oder in einem unserer LUSH-Shops in Wien, Innsbruck oder Graz. Alle Adressen, alle Produkte zum Kaufen und viele interessante Informationen auf unserer Website.



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 STUDIEREN.

FOTO © YONNNE ZINKL



MY E BIO ENERGY DRINK

MY E Bio Energy Drink mit Ginseng, der Veganmania-Besucher_innen bereits von zahlreichen veganen Sommerfesten, bekannt ist, trägt neuerdings auch die Veganblume. Der Energydrink auf rein natürlicher und biologischer Basis und kommt völlig ohne Chemie aus und ist mit 30 mg Koffein auf Kaffeebasis und 25 mg Ginseng auf 100 ml einzigartig auf dem europäischen Markt. Er wird in Österreich hergestellt und besteht aus Bio-Limonade, Koffein, Wiener Bio-Zucker und natürlichem Ginseng. Die leichte Karamellnote verleihen ihm gemeinsam mit dem zitronigen Aroma und der angenehm prickelnden Kohlensäure einen außergewöhnlichen Geschmack.

LINK_TIPP

> WWW.MYEBIO.AT > WWW.MUSO-KORONI.COM



VEGANBLUME-LIZENZIERTER MARKEN

MARKE	PRODUKT	BEZUGSQUELLEN	LINK_TIPP
• ALPRO	SOJAPRODUKTE	DROGERIEMÄRKTE, SUPERMÄRKTE	WWW.ALPRO-SOJA.DE
• ALVERDE	HYGIENEARTIKEL	DM-EIGENMARKE	WWW.DM-DROGERIEMARKT.DE
• ALVIANA	NATURKOSMETIK	ALNATURA, BUDNI, TEGUT, GLOBUS	WWW.ALVIANA.DE
• BERNDS WELT	BACKWAREN	FORMOSA, HARTNER, LAGERHAUS, SPAR	WWW.BERNDSWELT.AT
• GLYDE	KONDOME	FACHHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.VEGANEKONDOME.DE
• GOVINDA	NATURKOST, HAUSHALT,		
NATUR GMBH	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	ONLINE-SHOP	WWW.GOVINDANATUR.DE
• HIGHER NATURE	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	APOTHEKE ZUR KAISERKRONE, WIEN	WWW.HIGHERNATURE.CO.UK
• LAVERA	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.LAVERA.DE
• LUSH	HYGIENEARTIKEL	LUSH SHOPS	WWW.LUSH.AT
• MY E	ENERGYDRINK	BIOHANDEL, MUSO-KORONI	WWW.MYEBIO.AT
• MOONCUP	MONATSHYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.MONDTASSE.AT
• NAE	SCHUHE	ONLINE-SHOP, MUSO-KORONI	WWW.NAE-VEGAN.COM
• NATUR-KRAFTWERKE	HYGIENEARTIKEL UND LEBENSMITTEL	SCHWEIZER BIOHANDEL	WWW.NATURKRAFTWERKE.COM
• OLEADOR	ÖLE	FACHHANDEL	WWW.OLEADOR.COM
• SANMAR	HYGIENEARTIKEL	BIOHANDEL	WWW.SANMAR.CH
• SODASAN	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, NATURKOSTVERSÄNDE	WWW.SODASAN.DE
• SONETT	HAUSHALTSPRODUKTE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.SONETT-ONLINE.DE
• TAOASIS	HYGIENE	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.TAOASIS.DE
• TÖPFER	BABYHYGIENE	MÜLLER, DM, ONLINE-SHOP, APOTHEKEN	WWW.TOEPFER-GMBH.DE
• ULRICH	HYGIENE/HAUSHALT	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.ULRICH-NATUERLICH.DE
• VITAQUELL	MARGARINEN	REFORMHÄUSER	WWW.VITAQUELL.DE
• VEGANTISCH	SCHOKOLADE	ONLINE-SHOP	WWW.VEGANTISCH.DE
• WHEATY	FLEISCHALTERNATIVEN	BIOHANDEL, VEGANVERSÄNDE	WWW.WHEATY.DE
• WHITE MARK	ÖLE	DIREKTVERTRIEB	WWW.WHITE-MARK.DE
• YARRAH	TIERFUTTER	BIOSUPERMÄRKTE, ZOPLUS.DE	WWW.YARRAH.COM

WWW.VEGAN.AT/VEGANTM

Veggie-Vorteil Nr. 1999

Wussten Sie, dass
auch der Vegetarierbund
Deutschland seit 2011 deutschlandweit
einen Veggie-Buddy-Service anbietet?
Nachdem die Vegane Gesellschaft Österreich
dieses Konzept bereits 2010 erfolgreich eingeführt
hat, zieht die Idee - mit Hilfe eines/er „Pate/in“ einen
Einblick in den Veggie-Lifestyle zu gewinnen - immer
weitere Kreise. ALLES-VEGETARISCH.DE unterstützt
dieses Engagement und bietet ab sofort eine Auswahl
der beliebtesten rein pflanzlichen Alternativ-
Produkte als VEGGIE-STARTER-SET an: Das
perfekte Kennenlern-Set für Anfänger/innen
oder „fortgeschrittene Sparfüchse“ zum
Super-Sonderpreis.

Veggies wissen wie's geht.

Und wir wissen was Veggies schmeckt!

Unser exklusives VEGGIE-STARTER-SET

zum **Super-Sonderpreis** für nur **19,99 EUR**

statt Gesamtwert bei Einzelkauf: 29,26 EUR



alles-**V**egetarisch.de

Der Nr. 1 Shop für rein pflanzliche Spezialitäten

ALLES-VEGETARISCH.DE • An der alten Naab 9 • 92507 Nabburg • Telefon: 09433 - 20 34 70 • Fax: 09433 - 20 35 39
info@alles-vegetarisch.de • www.alles-vegetarisch.de

JEDEN 1. FR IM MONAT IM JULI HEART OF JOY GAFE	AUGUST ALLE AKTIV-WERD-TREFFEN WWW.VGT-AT/TREFFEN	SEPTEMBER
01 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN FR FRANZ-JOSEPH-STRASSE 2, WIEN	01 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30	01 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30
02 VEGANMANIA MÜNCHEN SA MARIENPLATZ 11:00 – 20:00	02 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DI VGT BÜRO LINZ, GRABEN 4, 17:00	02 BIOWEIN-VERKOSTUNG FR LANDIA, 1070 WIEN, 19:00
03 SO	03 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MI LENDKAI 45, GRAZ, 19:00	03 VEGANMANIA INNSBRUCK SA MARKTPLATZ 10:00 – 20:00
04 MO	04 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30	04 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN SO FEST, JESUITENWIESE WIEN
05 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DI VGT BÜRO LINZ, GRABEN 4, 17:00	05 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN FR 18:00, INFOS: DORNBIRN@VGT.AT	05 INFOSTAND GANZTAGS AUCH MO SCHON AM SAMSTAG!
06 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MI LENDKAI 45, GRAZ, 19:00	06 NEUAKTIVTREFFEN/STAMMTISCH SA TREIBHAUS, INNSBRUCK, 17:15	06 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DI VGT BÜRO LINZ, GRABEN 4, 17:00
07 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30	07 NEUAKTIVTREFFEN/STAMMTISCH SO 18:00, INFOS: FELDKIRCH@VGT.AT	07 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MI LENDKAI 45, GRAZ, 19:00
08 BIOWEIN-VERKOSTUNG FR LANDIA, 1070 WIEN, 19:00	08 MO	08 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT
09 AB SEPTEMBER WIEDER UND SA DANN JEDEN 1. FR IM MONAT	09 DI	09 FR
10 VEGANEN KÄSE GIBTS AUCH! SO WWW.BIOWEINVERKOSTUNG.AT	10 MI	10 VEGANMANIA BREGENZ SA SPARKASSENPLATZ 10:00 – 20:00
11 MO	11 DO	11 SO
12 DI	12 FR	12 MO
13 MI	13 SA	13 DI
14 VGO-/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT	14 SO	14 MI
15 FR	15 MO	15 DO
16 NEUAKTIVTREFFEN/STAMMTISCH SA SALZAMT, ST. PÖLTEN, 18:00	16 DI	16 VEGANMANIA WR. NEUSTADT FR HAUPTPLATZ 10:00 – 22:00
17 SO	17 MI	17 VEGANMANIA KLAGENFURT SA ALTER PLATZ 10:00 – 21:00
18 MO	18 DO	18 FR
19 DI	19 FR	19 SO
20 MI	20 SA	20 MO
21 DO	21 SO	21 DI
22 LOCATIONS FIND ICH AUF FR WWW.VEGANMANIA.AT	22 MO	22 MI
23 VEGANMANIA SCHWEINFURT SA VEGANMANIA ISERLOHN	23 DI	23 DO
24 PICKNICK MIT BLICK AUF WIEN SO SCHLOSS WILHELMINENBERG	24 MI	24 FR
25 WIESE NEBEN DEM SCHLOSS MO 13 BIS 19 UHR	25 DO	25 SO
26 DI	26 FR	26 MO
27 MI	27 SA	27 DI
28 DO	28 SO	28 MI
29 FR	29 MO	29 DO
30 VEGANMANIA SALZBURG SA FRANZ-JOSEPH-KAI 10:00-20:00	30 DI	30 FR
31 SO	31 MO	31 DI

4 THE PICKNICK

CLAUDIAS KAROTTENKUCHEN
 200 Gramm Mehl
 180 Gramm Zucker
 1-2 Päckchen Vanillesücker
 (oder 1 TL Vanilleextrakt)
 1 Teelöffel Natron (Speisesoda)
 1 Teelöffel Backpulver
 1 Teelöffel Zimt
 1/2 Teelöffel Salz
 75 Gramm geriebene Karotten
 200 Gramm Soja-Joghurt natur
 100 ml Öl (z.B. Maiskeimöl)

> Ofen auf 180 Grad vorheizen.
 Eine 24 cm-Kuchenform bzw
 Brotbackform gut einfetten
 (Öl oder Margarine).
 > Mehl, Zucker, Vanillesücker,
 Natron, Backpulver, Zimt, Salz
 in einer mittelgroßen Schüssel
 gut vermischen.
 > In einer großen Schüssel die
 Karotten, das Soja-Joghurt und
 das Öl miteinander vermengen.
 Die trockenen Zutaten in 3
 Schritten zum Karottengemisch
 hinzufügen, dabei alles
 vorsichtig verrühren, nur so
 lange, bis die Zutaten
 vermischt sind
 (nicht mit dem Handmixer!).
 > In die Kuchenform füllen,
 glatt streichen, und bei 180
 Grad ca. 30 - 35 Min. backen
 (ein Zahnstocher, in die Mitte
 hineingesteckt, sollte sauber
 wieder herauskommen).
 > Nach dem Auskühlen mit
 Staubzucker (Pudersücker)
 bestreuen, oder mit
 Zitronenglasur überziehen:
 100 gr Staubzucker mit 3 EL
 Zitronensaft und 1 EL heißen
 Wasser vermischen!

4. SEPT GRILLFEST AUF DER DONAUINSEL!

PLATZ NR 7
 VON DER REICHSBRÜCKE
 20 M STROMABWÄRTS
 AB 12 UHR



VEG-STAMMTISCHE
 VEGAN.AT/STAMMTISCH

OKTOBER JEDEN 1. SAMSTAG IM MONAT	NOVEMBER	DEZEMBER
01 VGÖ/STAMMTISCH WÖ. NEUAKTIVT SA INDIKA, HERRNGO. 32, 1040	01 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DI VGT BÜRO LINZ, GRABEN 4, 17:00	01 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30
02 TIERSCHUTZLAUF IN WIEN SO DONAUISEL 09:00 - 14:00	02 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MI LENDKAI 45, GRAZ, 19:00	02 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN FR 18:00, INFOS: DORNBIRN@VGT.AT
03 MO	03 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30	03 NEUAKTIVTREFFEN/STAMMTISCH SA TREIBHAUS, INNSBRUCK, 17:15
04 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DI VGT BÜRO LINZ, GRABEN 4, 17:00	04 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN FR 18:00, INFOS: DORNBIRN@VGT.AT	04 NEUAKTIVTREFFEN/STAMMTISCH SO 18:00, INFOS: FELDKIRCH@VGT.AT
05 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MI LENDKAI 45, GRAZ, 19:00	05 ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SA FOR BEGINNERS GRAZ	05 MO
06 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DO LANDIA, 1070 WIEN, 18:30	06 SPEKTRAL, LENDKAI 45 SO 10:00 - 18:00	06 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN DI VGT BÜRO LINZ, GRABEN 4, 17:00
07 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN FR 18:00, INFOS: DORNBIRN@VGT.AT	07 MO	07 VGÖ/VGT-NEUAKTIVTREFFEN MI LENDKAI 45, GRAZ, 19:00
08 ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SA FOR BEGINNERS INNSBRUCK	08 DI <i>MUSS MICH NOCH ZUM TR-KONGRESS ANMELDEN!</i>	08 GROSSE PELZDEMO INNSBRUCK DO TIERRECHTSKONGRESS 2011
09 CAFÉ DECENTRAL SO HALLERSTR. 1, 10:00 - 18:00	09 MI	09 4 TAGE VORTRÄGE/WORKSHOPS FR IM DON BOSCO HAUS
10 MO <i>STAMMTISCH IN GRAZ</i>	10 DO <i>VEG-STARMTISCH GRAZ DORN 2. DONNERSTAG UM 18:00</i>	10 ST. VEITG. 25, 1130 WIEN SA ANMELDUNG & PROGRAMM!
11 DI <i>VEG!STAMMTISCHGRAZ.WORDPRESS.COM.</i>	11 FR	11 SO TIERRECHTSKONGRESS.AT
12 MI	12 SA ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SA FOR BEGINNERS LINZ	12 MO
13 VGÖ/STAMMTISCH GRAZ DO JEDEN 2. DONNERSTAG UM 18:00	13 SO HAUS DER FRAU, 10:00 - 18:00 SO VOLKSGARTENSTR. 18	13 DI
14 FR	14 MO	14 MI
15 ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SA FOR BEGINNERS WIEN	15 DI	15 DO
16 WUK, WÄHRINGERSTR. 59 SO 10:00 - 18:00	16 MI	16 FR
17 MO	17 DO	17 NEUAKTIVTREFFEN/STAMMTISCH SA SALZAMT, ST. PÖLTEN, 18:00
18 DI	18 FR	18 SO
19 PROGRAMM, DETAILS USW. MI ZU DEN AKTIVWERK-WORKSHOPS WWW.ANIMAL-LIBERATION.AT	19 SA ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SA FOR BEGINNERS DORNBIRN	19 MO
20 DO	20 SO	20 DI
21 FR	21 MO	21 MI
22 SA	22 DI	22 DO
23 ANIMAL LIBERATION WORKSHOP SA FOR BEGINNERS KLAGENFURT	23 MI	23 FR
24 MO	24 DO	24 SA
25 DI	25 FR	25 SO
26 MI	26 SA	26 MO
27 DO	27 SO	27 DI
28 HALLOWEEN-KOSTÜM FR ODER MASKE CHECKEN!	28 MO	28 MI
29 GROSSE HALLOWEEN-PELZDEMO SA WIEN TREFFPUNKT 13 UHR	29 DI	29 DO
30 CHRISTIAN-BRODA-PLATZ SO BEIM WESTBHF!	30 MI	30 FR
31 MO		31 SA

No-Muh, Sauce

Die neue 100% pflanzliche Alternative zu Käse von Vegusto.

Fast & easy und zum Dahinschmelzen ist die neue Käsesauce von Vegusto!

Beim Überbacken bildet das neueste Mitglied der No-Muh Käsealternativen eine lecker «käsige» Kruste.

Ideal auf Pizzas und phantastisch zum Überbacken: Mit der No-Muh-Sauce gelingen bisher unerreichbar geglaubte vegane Genüsse.

Veganes Schlemmen ist grenzenlos!

VEGUSTO®

100% pflanzlich, végétal, plant-based

Serviervorschlag: Macaroni and «Cheese», vegan.

Veganes Business mit Vegusto?

Wir suchen einen Vertriebspartner für Österreich.

Vegusto erhalten Sie über unseren EU-Webshop.

Vegi-Service AG, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch • www.vegusto.com

100%
pflanzlich



vegan



V-LABEL NEWS

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



GREEN HEARTS NEUER: DER CREMIG-PIKANTE KARTOFFELSALAT



Feine Küche komplettiert seit letztem Winter das Green Heart Feinkostsalat-Sortiment. Mit knackigen Bio-Essiggurkerln und zarten Bio-Babykartoffeln ist dieser Salat nicht nur herrlich und ausgewogen als Zwischenmahlzeit, sondern auch eine perfekte Beilage zu Gegrilltem und Co. Mit gutem Gewissen rein pflanzlich genießen.



VEGUSTOS KLASSIKER: DER HERZHAFTE NO MUH CHÄS WALNÜSSE

Der Geschmack des No-Muh-Chäs Walnüsse ist käsigt, rahmig und ein wenig säuerlich. Zusätzlich machen die verwendeten Walnüsse diese 100 % vegane Käsealternative herrlich nussig. Der No-Muh-Chäs Walnüsse lässt sich gut schneiden oder reiben. Beim Erhitzen wird er etwas weicher, schmilzt jedoch nicht. Der Käse ist fest im Biss und wird beim Kauen zart cremig. Er ist frei von Cholesterin, Milchbestandteilen, Laktose, Kasein und jeglichen Bestandteilen tierlicher Herkunft. Die pflanzlichen Käsealternativen von Vegusto enthalten keine künstlichen Farb- und Zusatzstoffe, werden ohne Tierversuche hergestellt und können auch eingefroren werden. Alle Vegusto Produkte sind mit dem offiziellen „V-Label“ der europäischen Vegetarierunion als vegan zertifiziert.



V-LABEL-LIZENZIIERTE 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
• HEMPRO	NÄHRUNGSERGÄNZUNG	HEMPIRE HANFWAREN VERTRIE, 1080 WIEN	WWW.HEMPRO.COM
• 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	FLEISCHALTERNATIVEN	ALLE MERKUR-FILIALEN ÖSTERREICHWEIT	WWW.MERKURMARKT.AT
• VEGUSTO	KÄSE-/WURSTALTERNATIVEN	VEGANVERSÄNDE, FORMOSA	WWW.VEGUSTO.COM

AKTIV FÜR TIERRECHTE, NACHHALTIGKEIT, PFLANZLICHE ALTERNATIVEN AUF EVENTS UND VIELES MEHR!

DIE AKTIVITÄTEN DER VEGANEN GESELLSCHAFT

FRISCH GEPRESST!

EIN FLUGBLATT ZUR EIERPRODUKTION, DIE ORGANISATION VON 12 VEGANEN SOMMERFESTEN (3 DAVON IN DEUTSCHLAND) INKLUSIVE WERBEMITTEL VOM FLYER ÜBER INSERATE BIS ZUM POSTER SOWIE 2 WEITERE GLÜCKLICHE VEGAN.AT-TATTOO-GEWINNER_INNEN ...

WENN DU AUCH EIN **VEGAN** TATTOO 4 FREE HABEN WILLST, MELDE DICH EINFACH BEI INFO@VEGAN.AT!

BABSI (24) SEIT 2 JAHREN VEGAN, NETZWERKTECHNIKERIN



FOTOS @ MONIKA SPRINGER



SEBASTIAN (25) SEIT 2 JAHREN VEGAN, BEHINDERTENBETREUER

MEHR TIERRECHTSTATTOOS AUF VEGAN.AT/TATTOOS



DER VGÖ-EIERFLYER

Mit der Auflage von 15.000 Stück hilft der Folder auf 4 Seiten darüber zu informieren, dass für jedes Ei – ob bio oder konventionell – vom Schlüpfen der Legehühner in Brütereien bis zum frühen gewaltsamen Tod immer Tiere sterben müssen. Viele Menschen sind sich nicht über das Schicksal der männlichen und daher für das Eierlegen ungeeigneten Küken, den sogenannten „Eintagsküken“, bewusst oder wissen nicht, dass selbst eine Freilandhenne nach 1 Jahr durch eine jüngere Artgenossin ausgetauscht und geschlachtet wird.

LINK_TIPP
> WWW.VEGAN.AT/EIER

WWW.VEGANMANIA.AT

MUSIK, STANDLN
DRINKS, FOOD & FUN
LIVE ACTS, DJS
12 X SOMMERFEST
FREE ENTRY!
veganmania
vegan summerfest since 1998

FACEBOOK.COM/VEGANMANIA.AT
MYSPACE/VEGANMANIA

- ST. PÖLTEN 14. MAI **LIVE ACTS!**
- RATHAUSPLATZ 10:00 – 20:30
- LINZ 21. MAI **LIVE ACTS!**
- PFARRPLATZ 12:00 – 20:00
- WIEN 27. + 28. MAI **LIVE ACTS!**
- MUSEUMSPLATZ 10:00 – 22:00
- GRAZ 11. JUNI **LIVE ACTS!**
- STADTPARK 10:00 – 22:00
- MÜNCHEN 2. JULI **LIVE ACTS!**
- MARIENPLATZ 11:00 – 20:00
- ISERLOHN 23. JULI
- ALTER RATHAUSPLATZ 11:00 – 16:00
- SCHWEINFURT 23. JULI **LIVE ACTS!**
- MARKTPLATZ 10:00 – 20:00
- SALZBURG 30. JULI
- FRANZ-JOSEPH-KAI 10:00 – 21:00
- INNSBRUCK 3. SEPT **LIVE ACTS!**
- MARKTPLATZ 10:00 – 20:00
- BREGENZ 10. SEPT
- SPARKASSENPLATZ 10:00 – 20:00
- WR NEUSTADT 16. SEPT **LIVE ACTS!**
- HAUPTPLATZ 10:00 – 22:00
- KLAGENFURT 17. SEPT
- ALTER PLATZ 10:00 – 21:00

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/PUBLIKATIONEN



IN ALLER KÜRZE!

WIR FREUEN UNS ÜBER KOOPERATIONEN!

MAIL AN: INFO@VEGAN.AT



WELTVEGANTAG AM 1. NOVEMBER

Anlässlich des Weltvegantages fand am 1. November 2010 auf dem Wiener Stephansplatz eine Kundgebung für die vegane Lebensweise statt. Von 12 bis 22 Uhr informierten die Vegane Gesellschaft und der Verein Gegen Tierfabriken viele interessierte Passant_innen. Neben allerlei Informationen zu den Themen gesunde Ernährung, Umwelt- und Tierschutz gab es auch viele leckere Kostproben von Kuchen bis hin zu Soja-Hackbällchen, und passend dazu die Rezepte zum Nachkochen und -backen. Die Berührungsängste, die einige Menschen mit veganem Essen hatten, verflogen bereits nach dem ersten Bissen. Zusätzlich wurden mittels TV und Beamer verschiedene Filme gezeigt, die näher auf die Problematik der Nutztierhaltung sowie auf Fragen der Ernährung und des Umwelt- und Ressourcenschutzes eingingen.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/WELTVEGANTAG2010

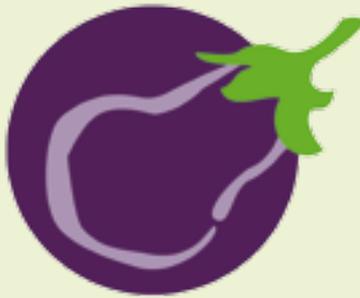


WELTTIERSCHUTZTAG IM WIENER TIERSCHUTZHAUS

Am 23. Oktober 2010 fand der Welttierschutztag im Wiener Tierschutzhaus mit Unterstützung der Veganen Gesellschaft statt. Der Koch des Castelli-Stüberls, Mladen Vujica, zauberte vegane Köstlichkeiten wie Kebab, Gulasch und Schnitzel. Am VGÖ-Stand konnten die Besucher_innen Glühwein aus Veganmania-Häferln genießen, Kostproben der Marken Alpro Soja und Joya probieren und sich über die vegane Lebensweise informieren. Leider hielt das schlechte Wetter den Ansturm in Grenzen, aber diejenigen, die trotzdem erschienen, konnten wir für die vegane Lebensweise begeistern.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/WELTTIERSCHUTZTAG2010



VGÖ-OBMANN ZU GAST BEIM VEGGIE DAY IN GLOGGNITZ

In der Stadt Gloggnitz in Niederösterreich gibt es Grund zum Feiern: Als erste Gemeinde in Österreich folgt der idyllische Fleck am Fuße des Semmerings dem internationalen Trend und führt den „Veggie Day“, also einen vegetarischen Tag in der Woche, ein. Alle Wirtshäuser der Stadt haben sich freiwillig bereit erklärt, an jedem Donnerstag auch ein vegetarisches Menü anzubieten. Zur Anfangsfeier wurde unser Obmann Mag. Felix Hnat von den Grünen Gloggnitz als Ehrengast eingeladen. Im Gasthaus Wasserschloßl konnte er sich persönlich davon überzeugen, dass das vegane Menü 1A zubereitet war – Kompliment an die Küche!

LINK_TIPP

> WWW.GLOGGNITZ.GV.AT/DE/GEMEINDE/NEWS/VEGGIE-DAY



ERSTER TULLNER ERNÄHRUNGSTAG

Am Freitag den 26. November 2010 fand in Tulln an der Donau der „1. Tullner Ernährungstag“ statt. Von 10 bis 19 Uhr waren im Minoritensaal des Tullner Rathauses zahlreiche Stände aufgebaut, die unter anderem über Bio-Landbau, Ayurveda, Nahrungsmittelintoleranzen und Veganismus informierten und zu Verkostungen einluden. Neben Gratis-Kostproben von Joya, Sojarei und Sonnentor wurden auch Kochvorführungen und ofenfrisches Gebäck angeboten. Am Infotisch der Veganen Gesellschaft Österreich informierten sich die interessierten Besucher_innen über die vegane Lebensweise, schmökerten in Büchern zum Klimawandel und zur pflanzlichen Ernährung und deckten sich mit Magazinen und Broschüren über Veganismus ein.

LINK_TIPP

> WWW.VEGAN.AT/TULLNERERNAERUNGSTAG2010

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/AKTIV



11. – 13. FEBRUAR 2011: I. VEGGIE-MESSE WELTWEIT ...

.. UND DIE VGÖ WAR MIT DABEI

HEUER FAND ZUM 1. MAL DIE „VEGGIEWORLD – DIE MESSE FÜR NACHHALTIGES GENIEßEN“ IN WIESBADEN/DEUTSCHLAND STATT. AUF DEM VEGAN ORIENTIERTEN EVENT BOTEN RUND 40 AUSSTELLER_INNEN KULINARIK, TIERVERSUCHSFREIE KOSMETIK UND ÖKOLOGISCHE FAIR-TRADE-KLEIDUNG AN. 20.000 BESUCHER_INNEN KAMEN IN DEN GENUSS DIESER MESSE.



Zusätzlich wurden Podiumsdiskussionen, Vorträge, Workshops, Lesungen und Kochshows geboten. Mit seinem interessanten Vortrag „Vorteile einer pflanzlichen Ernährung“ füllte der Obmann der Veganen Gesellschaft Österreich, Mag. Felix Hnat, den Saal. Die Schweizer Firma Vegusto bot der VGÖ freundlicherweise die Möglichkeit, auf ihrer angemieteten Fläche einen Infostand zu gestalten. So konnten wir kostenlos an der erfolgreichen Messe teilnehmen. Der Andrang bei der Veggie-World war so groß, dass bereits am Sonntag alle Karten ausverkauft waren und gratis Einlass gewährt wurde.

WWW.VEGGIEWORLD.DE

DIE VEGAN RUNNERS SUCHEN VERSTÄRKUNG!

Vegane Ernährung macht gesund und leistungsfähig – das will das Laufteam der „Vegan Runners“, das erfolgreich bei verschiedensten Läufen in und um Wien antritt, beweisen. Fixpunkte sind der Vienna Nightrun und der dm-Frauenlauf, aber auch beim Vienna City Marathon und beim Wachau Marathon sind die Veganer_innen meist am Start. Leider ist die Gruppe derzeit noch recht klein und oft steht die Bildung eines Teams bei einzelnen Läufen auf der Kippe. Daher suchen die Vegan Runners dringend Verstärkung! Herzlich willkommen sind alle Veganer_innen, die gerne laufen – unabhängig vom Alter und der persönlichen Leistung. Der gemeinsame Spaß steht eindeutig im Vordergrund! Wenn du deine Laufbegeisterung gerne mit Gleichgesinnten teilen und das Team bei Wettkämpfen unterstützen möchtest, melde dich!

MAILINGLIST_ANMELDUNG
 > MAIL AN VEGAN_LAUFEN-SUBSCRIBE@YAHOOGROUPS.DE
 > MAIL AN INFO@VEGAN.AT



SONNTAG, 2. OKTOBER Wien Donauinselplatz

Ob groß ob klein, setzt euch für Tiere ein!

10³⁰ 100m (0-6 Jahre)
KNIRPSLAUF

11⁰⁰ 850m (7-14 Jahre)
JUNIORINNENLAUF

12⁰⁰ 5km (Erwachsene)
HAUPTLAUF & NORDIC WALKING

Warm-up, Unterhaltung, Musik, Information, vegane Köstlichkeiten und viel Spaß!

Nähere Infos und Anmeldung auf: www.tierschutzlauf.at



ENTGELTLICHE ANZEIGE

HEALTHY, SUSTAINABLE AND WELL-BALANCED FOOD CONSUMPTION

VGÖ TEIL EINES EU-BILDUNGS- PROGRAMMES



GD Bildung und Kultur
Programm für lebenslanges Lernen

**DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH FREUT SICH, AN EINER EUROPÄISCHEN LERNPARTNER_INNENSCHAFT IM BE-
REICH DER ERWACHSENENBILDUNG TEILNEHMEN ZU DÜRFEN.**

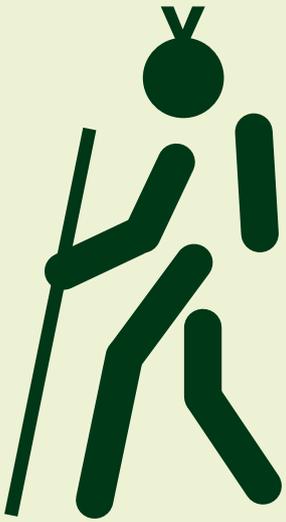
Im Rahmen einer von der EU-Kommission geförderten Lernpartnerschaft mit dem Titel „Cooperation on Healthy, Sustainable and Well-balanced Food Consumption“ teilt die Vegane Gesellschaft Österreich ihre Erfahrungen im Bereich der Erwachsenenbildung mit europäischen Partner_innen. Durch den Aufbau eines europäischen Netzwerkes werden die Qualität der Erwachsenenbildung gefördert, Synergien durch regelmäßige virtuelle und reale Treffen genutzt und Ressourcen im materiellen sowie personellen Bereich gebündelt. So können die einzelnen Organisationen ihre Reaktionszeit für Öffentlichkeitsarbeit im Hinblick auf Entwicklungen und Studien von europäischer Relevanz verkürzen und bezüglich der Lehrmethoden up-to-date bleiben. Dadurch konnte die Vegane Gesellschaft Österreich Inputs sammeln, die bei der Beteiligung an der neuen Veggie-

day.at-Kampagne erste Auswirkungen gezeigt haben. Aus der Lernpartnerschaft haben sich Projektanträge für größere Projekte im Bereich der Erwachsenenbildung und der Berufsausbildung ergeben, die bereits eingereicht wurden. Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

LINK_TIPP

- > WWW.VEGAN.AT/GRUNDTVIG_MEETING_WIEN
- > WWW.LEBENSLANGES-LERNEN.AT
- > WWW.DONNERSTAG-VEGGIETAG.DE
- > WWW.VEBU.DE

WWW.VEGGIEDAY.AT



VEGANE WANDERGRUPPE FREUT SICH ÜBER ZUWACHS!

Seit Herbst 2010 gibt es in Wien auch eine Wandergruppe für alle wanderfreudigen Veganer_innen und Sympathisant_innen. Geplant ist, dass zumindest einmal pro Wochenende eine kleine oder größere Wanderung unternommen wird. Dafür postet eine Person auf der gemeinsamen Yahoo Group einen Vorschlag, wo es hingehen soll und wann und wo der Treffpunkt ist. Wenn sich ein_e oder mehrere Begleiter_innen finden, kann es schon losgehen. Bisher war die vegane Wandergruppe zwischen 1 und 5 Stunden unterwegs, großteils in Wien (Kahlenberg, Leopoldsberg, Bisamberg) und in der Badener Gegend (Helenental, Alland). Für den Sommer ist bereits eine 3-Tagestour angepeilt. Alle, egal ob vegan, vegetarisch oder omnivor, sind herzlich eingeladen mitzugehen und eigene Vorschläge für Wanderrouen einzubringen – nur die Jause sollte in jedem Fall vegan sein!

MAILINGLIST_ANMELDUNG

- > MAIL AN VW_-SUBSCRIBE@YAHOOGROUPS.DE

TIERRECHTS KONGRESS 2011

Anmeldung und weitere Infos: www.tierrechtskongress.at

8. – 11. DEZEMBER 2011

Don Bosco Haus, St. Veitg. 25, 1130 Wien
Vorträge, Arbeitskreise, Diskussionen, Ausstellungen, Filme uvm.

VEGAN.AT-

ICH PACKE EINEN UND HINEIN KOMMT:

ROSENFELLNER MÜHLE & NATURKOST
BIO HIRSEBÄLLCHEN
„PAPRIKA CHILI“
(SUPERMÄRKTE)



7 DAYS BAKE ROLLS „GARLIC“
(SUPERMÄRKTE)



DENNREE
APFEL-BIRNE WAFFELN
(DENN'S BIO-SUPERMARKT, MARAN)

PESENDORFER
GEMÜSE CHIPS
(BILLA, MERKUR,
ROSENFELLNER,
MEINL AM GRABEN)



ALNATURA
STREICHCREME „TOSKANA“
(DM)

NATUR*PUR
AUFSTRICH
„LINSE KAROTTE“
(SPAR, INTERSPAR)



VEGAN.AT-AWARD NR. 15 2/2010

KATEGORIE GEWINNER

DIE VEGAN.AT-LESER_INNEN HABEN AUS DER LETZTEN AUSGABE DIE 3 BESTEN PRODUKTE FÜR EIN TOLLES VERWÖHNPROGRAMM AUSGEWÄHLT!



BEST OF „SOUL <3>“

STYX
„KARMASUTRA“ MASSAGEÖL
(FAUNA)



BEST OF „BODY <3>“



ZOTTER „BALLEROS“
(SCHOKO COMPANY, 1040 WIEN
NASCHMARKT STAND 326 - 331,
WWW.ZOTTER.AT)

AMI „DIGESTIVE FOS“
(VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT,
„FUTTERSCHÜSSEL“, 1220 WIEN
STADLAUER STRASSE 64)



BEST OF „DOGGY <3>“



FOTOS © STYX



FOTO © AMI



AWARDS I/II PICKNICKKORB ... WÄHLE 3 VON 10 & GEWINNE 2

**BIOART
FRUCHTLUTSCHER „FRULU“**

(CAFÉ KAWANGO
IN GRAZ, BIOGAST
IN WIEN, DM)



**VEGUSTO
NO-MUH SNACK**
(WWW.VEGUSTO.CH,
VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT)

RAPUNZEL ERDNUSS-KROKANT-RIEGEL
(MARAN, BIOHANDEL)



VERIVAL BIO FRUCHTBÄREN
(SPAR, INTERSPAR)



T-SHIRT ODER TANK!

T-SHIRTS (UNISEX ODER LADYSTYLE) UND TANKS
IN S, M, L, XL

1. AUSWÄHLEN

WÄHLE AUS DEN 10 PRODUKTEN 3, DIE DU AUCH ZU EINEM PICKNICK MITNEHMEN WÜRDDEST, AUS. ALLE EINSENDER_INNEN DÜRFEN 1 X ABSTIMMEN.

2. EINSENDEN

SENDE BIS 31. JÄNNER 2012 EINE MAIL MIT NAMEN, ADRESSE, WOHNORT, T-SHIRT- ODER TANK-GRÖSSEN FÜR DICH UND DEINE_N FREUND_IN SOWIE DEINE 3 „PICKNICK“-FAVORITEN AN INFO@VEGAN.AT. KEIN INTERNET? KEIN PROBLEM! SCHICKE UNS EINE POSTKARTE MIT GLEICHEM INHALT AN DIE VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH, WAIDHAUSENSTR. 13/1, 1140 WIEN! RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN.

3. GEWINNEN

FÜR 3 GEZOGENE TEILNEHMER_INNEN GIBT ES JE 2 „VEGAN BEAUTY“-SHIRTS ODER -TANKS FÜR DICH UND EINE_N FREUND_IN, DAMIT BEIM NÄCHSTEN PICKNICK-BESUCH NICHT NUR EURE VEGANEN MITBRINGSSEL ZEIGEN, DASS VEGANSEIN SCHÖN IST!

VEGAN.AT-AWARD NR. 15 2/2010

VOTING WINNER

MARCOS Z., PIA W. UND HELMUT L. WÄHLTEN IN DER LETZTEN AUSGABE IHRE PRODUKT-FAVORITEN UND GEWANNEN JE 1 AVENGING-ANIMALS-PACKAGE DER „MY HAPPY HU-COW“-SERIE – BESTEHEND AUS JE 1 TASSE, BUTTONS, STICKERS UND EINEM MILKER-SHIRT FÜR DEN HERREN ODER EINEM HEIDI-SHIRT FÜR DIE DAME!



FOTOS © PRIVAT

VGÖ-SHOPPING!



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



MIT PAUL MCCARTNEY!

TANKS
T-SHIRTS

SWEATSHOP-FREE!

3 MOTIVE ZUR AUSWAHL –

AUCH ALS LADY-TANKTOPS ZU HABEN!

SHIRTS/TANKS LADYSTYLE: S, M, L, XL

SHIRTS UNISEX: S, M, L, XL

14,00 EURO

VEGANSEIN IST SCHÖN!



KLASSIKER!



NEU IM SHOP!



VEGANMANIA-FESTIVAL-SHIRT!

DEVOUR THE EARTH
DOKUMENTATION AUF
DVD MIT PAUL MCCARTNEY
ÜBER VERSCHWENDUNG,
KLIMAWANDEL UND ABHOLZUNG
8,00 EURO

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

DR. GILL LANGLEY
VEGANE ERNÄHRUNG
OBJEKTIVE ERLÄUTERUNGEN
ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG!
10,00 EURO

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

VEGAN PASSPORT
ZUR INTERNATIONALEN
VERSTÄNDIGUNG
5,00 EURO

10 % RABATT FÜR MITGLIEDER

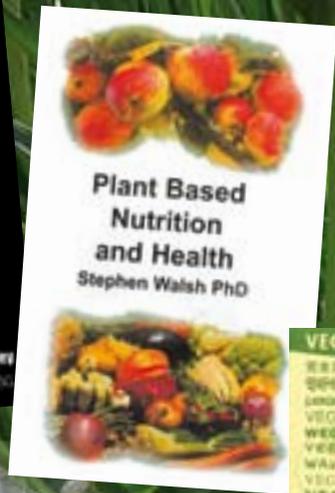
**VEG 1
MULTIVITAMIN-PRÄPARAT MIT B₁₂
90 TABLETTEN FÜR 3 MONATE
10,00 EURO**



**BUTTON
VEGANBLUME
1,00 EURO**



**10 GASTRO KÄRTCHEN
PRAKTISCHE INFOKÄRTCHEN ZUM
HINTERLASSEN BEI WIRT_INNEN,
DIE Z.B. FISCHGERICHTE FÜR
VEG HALTEN!
1,00 EURO**



**MARTIN SCHLATZER
TIERPRODUKTION
UND KLIMAWANDEL
EIN WISSENSCHAFTLICHER DISKURS
ZUM EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF
UMWELT UND KLIMA
19,00 EURO**

**WACKERNAGEL UND BEYERS
DER ECOLOGICAL FOOTPRINT –
DIE WELT NEU VERMESSEN
WARUM ERNÄHRUNG GROSSEN EINFLUSS
AUF DEN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK HAT.
15,00 EURO**

**JAMES PEDEN
VEGETARISCHE
HUNDE- & KATZEN-ERNÄHRUNG
MUST-HAVE FÜR ALLE, DIE IHR TIER
FLEISCHLOS ERNÄHREN WOLLEN!
15,00 STATT 18,00 EURO (GÜLTIG BIS 2012)**

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



**Tierproduktion und Klimawandel –
Ein wissenschaftlicher Diskurs zum
Einfluss der Ernährung auf Umwelt
und Klima
Martin Schlatter**



BESTELLMÖGLICHKEITEN info@vegan.at oder unter +43/1/929 14 988
(bitte Bestellung, Name, Adresse, Telefonnummer auf das Band sprechen)
sowie per Post an die VGÖ, Waidhausenstraße 13/1, 1140 Wien.
10 % RABATT für Mitglieder der Veganen Gesellschaft Österreich!
RECHNUNG liegt der Bestellung bei.
VERSANDKOSTEN sind für Österreich günstiger (maximal 3,80 Euro)
als für Resteuropa.

UNTERSTÜTZUNG GESUCHT – MITGLIED WERDEN!

Nur mit Ihrer Unterstützung können wir unsere Arbeit weiterführen. Informieren Sie sich auf den Seiten 24 bis 33 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

JA, ICH WILL MITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN UND MEINE VORTEILE ALS VGÖ-MITGLIED NUTZEN:

- 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, ...
- 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

I. MEINE DATEN

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN

Name _____ Land _____
Adresse _____ PLZ _____ Ort _____
E-Mail _____ Beruf _____
Telefon _____ Fax _____ Datum _____

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

IV. MEINE ÜBERWEISUNGSART

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



V. DIESE SEITE AUSSCHNEIDEN ODER KOPIEREN UND AN UNS SCHICKEN ODER FAXEN. SIE KÖNNEN AUCH PER MAIL ODER ONLINE MITGLIED WERDEN. EINFACH AUF 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

ABENTEUERLUST?

FÜR 3 VGÖ-MITGLIEDER IST JETZT SCHLUSS
MIT RUMHÄNGEN!

WIR VERLOSEN UNTER ALLEN, DIE BIS ZUM 31.03.2012
VOLLMITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN:

1 SURVIVALTRAINING-WOCHENENDE FÜR 2 PERSONEN

2 SURVIVALTRAINING-WOCHENENDEN FÜR 1 PERSON

LERNE MIT ÜBERLEBENSTRAINER MARTIN MOLLAY DIE GRUND-
KENNTNISSE FÜR FEUER, WASSER, NAHRUNG, ORIENTIERUNG,
UNTERKUNFT, SELBSTVERTEIDIGUNG UND I. HILFE!

VGÖ-MITGLIED WERDEN ...

... 1 VON 3 VEGANEN SURVIVALTRAININGS GEWINNEN!

Survivaltraining
nach Martin Mollay

LINK_TIPP

> WWW.SURVIVALTRAINING.AT



SICHER,
DASS IHR
STROM NICHT
BÖSE IST?

www.atomstromfrei.at www.atomstromfrei.at www.atomstromfrei.at www.atomstromfrei.at www.atomstromfrei.at www.atomstromfrei.at

Jetzt UMSCHALTEN
☺ 100 % ATOMstromFREI ☺ 100 % SAUBER ☺ 100 % SICHER

Ab in die Atomstrom freie Zone!

Atomstrom
NEIN
DANKE!

ENTGELTLICHE ANZEIGE
ill. © by ORANGEGRAY.at

MIXED COUPLES

GEMISCHTES DOPPEL IN LIEBESDINGEN – KANN DAS FUNKTIONIEREN? VEGAN.AT GING DIESER FRAGE AUF DEN GRUND!



FOTO © PRIVAT



FOTO © PRIVAT



FOTO © MATTHIAS KATZENGRUBER

SHEILA (36) SEIT 1 JAHR VEGAN, IST SEIT 15 JAHREN MIT IHREM MANN **MARTIN (44)** ZUSAMMEN – BEIDE ARBEITEN SELBSTSTÄNDIG IM BRILLENGLASSGROSSHANDEL

NICI (33) SEIT 4 JAHREN VEGAN, HAUSFRAU, UND IHR SEIT KURZEM VEGANER LEBENSGEFÄHRTE **RAINER (37)** – SCHLÜSSELDIENSTTECHNIKER – DIE ELTERN LIEBEN SICH SEIT 6 JAHREN

VRONI (28) SEIT 1 JAHR VEGAN, TIERSCHUTZLEHRERIN, UND DER VIDEOKÜNSTLER **VOLKER (37)** GEHEN GERN GEMEINSAM AUF REISEN UND SIND SEIT 2003 EIN PAAR

ERZÄHLT MAL, WIE HABT IHR EUCH KENNGELERNT?

NICI Durch eine gemeinsame Freundin.
MARTIN Mal was Neues: in der Arbeit.
VRONI Im Thienfeld, einem Kunstprojekt in Graz.
WAS WAR DEIN 1. GEDANKE ALS DU GEHÖRT HAST, DASS DEINE FREUNDIN VEGAN LEBT/VEGAN LEBEN MÖCHTE?
MARTIN Oh nein, was wird da auf mich zukommen?
RAINER Solange ich meine Ruhe habe, kann's mir egal sein.
VOLKER Dass wir sicher einige Speisen nicht mehr gemeinsam essen werden. Aber in Anbetracht dessen, wie viele unterschiedliche Sachen es gibt, dachte ich mir, es wird sicher nicht so schlimm. Allerdings hatte ich schon die Befürchtung, dass es auf Reisen kompliziert werden könnte.

WAS HAT DICH MOTIVIERT, VEGAN ZU LEBEN?

SHEILA Bis Juni 2010 lebte ich als Vegetarierin mit gelegentlichem Verzehr von Fisch. Bis ich bei einem VGT-Infostand angehalten habe und ein paar Flyer mitnahm. Als ich Fotos von der Massentierhaltung sah, habe ich begonnen, über mein Konsumverhalten nachzudenken. Von heute auf morgen habe ich angefangen, vegan zu leben. Und das war die beste Entscheidung meines Lebens. Es geht mir gut. Nicht nur körperlich, sondern vor allem auch geistig.
NICI Über Rainer lernte ich seine Schwester, eine langjährige Veganerin, kennen. Durch sie wurde mir bewusst, dass auch die vegetarische Lebensweise für Tierleid verantwortlich ist. Somit war für mich klar, dass ich vegan leben wollte!
VRONI Als ich vom Leid erfuhr, das durch eine nicht-vegane Lebensweise verursacht wird. Ich dachte mir schon als Kind, dass es komisch ist, Fleisch zu essen – ich wusste, dass es tot ist. Das war irgendwie schon immer ein Thema, aber nie bewusst ... Jedenfalls habe ich dann kein Fleisch mehr gegessen und mich intensiver mit dem Thema Tierausbeutung auseinandergesetzt. Es war ein schleichender Übergang. Liegt wahrscheinlich daran, dass ich nicht so zu Extremen neige.

KANNST DU DIE MOTIVATION DEINER PARTNERIN/DEINES PARTNERS, VEGAN ZU LEBEN, NACHVOLLZIEHEN?

RAINER Ja!
MARTIN Ja, ich kann es nachvollziehen, obwohl es sicher nicht einfach ist. Ich versuche daher immer mehr, vegetarisch zu leben. Es ist aber wichtig, davon selbst zu 100 % überzeugt zu sein. Leider bin ich noch nicht so weit.
VOLKER Ich kann es aus ethischen Gründen gut nachvollziehen und denke auch, umso länger ich mir darüber Gedanken mache, dass wir in vielleicht 200 Jahren kein Fleisch mehr essen werden oder einfach keinen Bedarf oder kein Verlangen mehr danach haben. Vielleicht sogar früher?

HAST DU SELBER SCHON MAL DARAN GEDACHT, DIE VEGANE LEBENSWEISE AUSZUPROBIEREN?

VOLKER Es gibt natürlich nach den ganzen Fleischskandalen und negativen Nachrichten über das Thema schon einen Anstoß, das alles zu überdenken, und so etwas wächst in mir, je mehr ich weiß. Umso abschreckender ist die Tatsache, dass wir Lebewesen für unseren Hunger ermorden. Ich glaube, dass das keine Entscheidung ist, die über Nacht kommt. So etwas muss in einem wachsen, und das tut es mit Sicherheit auch in mir.
MARTIN Vegetarismus kann ich mir vorstellen, aber ich könnte nicht so einfach auf Milchprodukte verzichten.
RAINER Bis vor kurzem hatte ich gedacht, es würde noch eine ganze Weile dauern, bis ich meine Gewohnheiten ablege. Eine Begebenheit an meinem Arbeitsplatz beschleunigte das Ganze dann doch. Der „Umweg“ über eine vegetarische Ernährung kam für mich nie in Frage.
WIE SEHEN DEINE FAMILIE UND DEINE FREUND_INNEN DIE VEGANE LEBENSWEISE DEINER_S PARTNER_IN?
RAINER Meine Schwester hatte in der Familie schon gute „Vorarbeit“ geleistet, dadurch war es nie ein Thema.
SHEILA Am Anfang wurde ich belächelt und für verrückt

gehalten. Mittlerweile akzeptieren sie es, können aber durch mangelnde Informationen nicht damit umgehen. Sie wechseln die vegane Lebensweise mit der vegetarischen. Bei Einladungen werden oft tierliche Produkte auch in extra servierten Speisen verwendet. Auch nach mehrmaligen Erklärungen passiert es immer wieder.

VOLKER Mein Vater bringt mir noch immer Eier und Butter für Vroni mit, obwohl er weiß, dass sie das nicht isst. Dann ist es ihm peinlich und er sagt, dass er es nur für mich mitgebracht hat. Oder er „findet“ am Heiligen Abend ein Fleisch das „weg muss“ im Tiefkühler, obwohl ausgemacht war, dass unser Essen an dem Abend in der Familie aus Respekt Vroni gegenüber vegan sein wird. Das ist dann schon ärgerlich, aber was sollen wir machen?

VRONI Das ist lustig – aus Respekt mir gegenüber. Aus Respekt den Tieren gegenüber würde mir besser gefallen. Ich sehe das alles eher positiv und ärgere mich dann nicht so sehr, denn wer bekommt schon von den Eltern des_der Freund_in ein veganes Festmahl aufgetischt? Ich freue mich schon immer sehr darüber, dass es bei Feiern in deiner Familie so viele vegetarische Speisen gibt und für mich immer vegane.

WIE DENKST DU EHRlich ÜBER DEN FLEISCHKONSUM DEINES PARTNERS/DEINER PARTNERIN?

VRONI Ehrlich? Ich versuch's. Für mich ist es natürlich schwierig, das einfach so hinzunehmen. Er ist zwar nicht der Typ, der jeden Tag und bei jeder Gelegenheit Fleisch isst, aber hin und wieder tut er es halt. Was soll ich denn da ernsthaft machen? Ich will auf keinen Fall eine Beziehung führen, in der ich meinem Partner etwas vorschreibe oder verbiete. Also tue ich es auch nicht.

SHEILA Natürlich finde ich als Veganerin nicht gut, dass mein Mann Fleisch konsumiert. Aber wer unbedingt Fleisch essen will, auch wenn es keinen Grund dafür gibt, sollte sich bewusst machen, was er_sie da tut. Er_sie sollte wissen, wie Fleisch gemacht wird. Wenn sich mein Mann eines Tages dazu entschließt, vegetarisch oder vegan leben zu wollen, werde ich ihn dabei unterstützen und bestärken.

NICI Zum Glück lebt Rainer seit 2 Monaten auch vegan! Am Anfang unserer Beziehung habe ich seinen Fleischkonsum akzeptiert, doch als ich Veganerin wurde und mich mit Tierrechten befasste, wurde es immer mehr zum Problem für mich, dass sich mein Freund mit seinem Fleischkonsum an dem beteiligte, was für mich so schrecklich ist. Zumal ich auch immer daran dachte, wie ich unserem gemeinsamen Sohn erklären soll, wieso sein Papa Tiere isst.

BIST DU STOLZ AUF DIE KONSEQUENZ DEINER VEGANEN PARTNERIN? UND GAB ES MIT IHR AUFGRUND DIESER KONSEQUENZ SCHON MAL DIR UNANGENEHME SITUATIONEN?

VOLKER Ich bin stolz, dass sie den konsequenten letzten Schritt, von vegetarisch auf vegan, auch tut. Aber ich bin nicht nur auf ihre Essensgewohnheiten stolz, sondern auch auf die Gedanken, die sie zu dieser Entscheidung geführt haben. Unangenehme Situation erleben wir keine.

MARTIN Natürlich bin ich stolz auf ihren eisernen Willen. Unangenehm sind mir die ständigen Diskussionen bei meinen Eltern, warum sie keine Nudeln mit Pilz-Rahmsoße essen möchte. „Es ist ja eh ohne Fleisch“. Meine Mutter glaubt dann immer, sie kann nicht gut kochen, wenn meine Frau nur die Nudeln nimmt.

RAINER Ich glaube, dass es die richtige Lebensweise ist und hoffe, dies unseren Kindern vermitteln zu können. Zu unangenehmen Situationen gab es eigentlich nie Gelegenheit.

GENUG UNTERSCHIEDE GEWÄLTZT: WAS SIND EURE GEMEINSAMKEITEN UND WAS IST DER KERN Eurer LIEBE?

VOLKER Ich meine, dass eine Art von Sensibilität für gewisse gesellschaftliche Probleme uns beide interessiert.

SHEILA Gegensätze ziehen sich bekanntlich an. Auch den Konflikt zwischen veganer und omnivorer Lebensweise gemeinsam zu bewältigen, schweißt uns eigentlich eher zusammen. Gegenseitige Toleranz verschiedener Ansichten macht die Beziehung eigentlich sehr spannend.

VRONI Also ich denke, wir bereichern uns einfach gegenseitig sehr stark, auch weil wir uns für die Lebenswelt des_der anderen interessieren.

RAINER Wir gehören einfach zusammen.

HABT IHR EINEN TIPP FÜR ANDERE „GEMISCHTE DOPPEL“?

VRONI Den anderen in seiner_ihrer Lebenswelt wahrnehmen und versuchen zu verstehen, wie schwierig etwas für jemanden sein kann.

RAINER Auf keinen Fall den_die Partner_in zu etwas drängen – was Nici auch nie tat.

VOLKER Ein Tipp wäre, das Fleisch aus der gemeinsamen Wohnung zu verbannen und gemeinsam zu kochen – vielleicht etwas, das beide noch nicht kennen.

NICI Immer versuchen, den_die Partner_in zu verstehen.

SHEILA Immer hinter den eigenen Entscheidungen stehen, aber auch andere Meinungen und Entscheidungen akzeptieren oder versuchen, sie diplomatisch zu ändern. Nie mit dem Brecheisen versuchen. Jede Türe wird irgendwann einmal geöffnet. Geduld ist unser Tipp an alle Partnerschaften.

LINK_TIPP

DIE UNGEKÜRZTE INTERVIEWS: WWW.VEGAN.AT/MIXED_COUPLES <

STICHWORT

LIEBLINGSSPEISE
ESSENGEHEN

SONNTAGS-
FRÜHSTÜCK

KÜHLSCHRANK
KÜCHENCHEF_IN

KEBAP-KÜSSE

VRONI + VOLKER

HIRSEAUFLAUF || MISO-SUPPE
GINKO IN GRAZ + KOHIRO IN WIEN

AVOCADOS, AUFSTRICHE, OLIVEN,
MARMELADE, TEE UND KAFFEE

VEGETARISCH
ABWECHSELND

NEIN ...

NICI + RAINER

SCHOKOLADE || SPAGHETTI
BEI UNS ZUHAUSE

VEGANER BRUNCH
MIT DEN KIDS

JETZT VEGAN
NICI

EKLIG!

SHEILA + MARTIN

SPÄTZLE || SEMMELKNÖDEL
ANTUNS BIO-BAR IN WIEN

VEGANE CROISSANTS
ODER KUCHEN

VEGAN || WENIG FLEISCH
GEMEINSAM

WARUM NICHT?



PENSION LOVING HUT

HOTEL MIT RESTAURANT AM KLOPEINER SEE IN KÄRNTEN

„Loving Hut“ heißt die 100 % vegane Restaurantkette der internationalen Organisation Supreme Master Ching Hai International. Dies ist die unternehmerische Struktur rund um die religiöse Gruppierung der „großen Meisterin Ching Hai“, die aus dem Buddhismus ihre Quan-Yin-Methode entwickelte. Nachdem sich die 2 Wiener „Loving Hut“-Filialen keinesfalls über mangelnde Kundschaft beklagen konnten, öffnete die 3. Filiale Österreichs im Juli 2010 am Klopeiner See ihre Pforten. Die Auswahl und Qualität der Speisen ist exzellent: Von asiatischer Küche über österreichische Hausmannskost bis hin zu Wiener Mehlspeisen sind alle Speisen vegan, gentechnikfrei und bevorzugt aus regionaler Bio-Landwirtschaft. Es gibt nur alkoholfreie Bier-

und Weinsorten, die Gaststätten sind rauchfrei. Das Besondere am „Loving Hut Klopeiner See“ ist, dass es mit einem Hotel verknüpft ist: Was gibt es Schöneres, als sich mal eine Woche am wärmsten Badensee Europas rundum vegan verwöhnen zu lassen? Die Pension bietet 15 Zimmer mit gratis WLAN, zum Teil mit Seeblick, zu fairen Preisen. Selbstverständlich ist auch die Hotelausstattung nach ethischen Kriterien ausgewählt: Daunen- und lederfreies Mobiliar, sowie tierversuchsfreie Hygieneartikel. Einziger Wermutstropfen ist die Omnipräsenz der „großen Meisterin Ching Hai“ durch Bilder und Fernsehbeiträge auf Flachbildschirmen. Die Winterpause ist von Mitte Oktober bis Mai.

ev

AM SEE XII 7/7A, 9122 SANKT KANZIAN, TEL.: +43/4239/40150

LINK_TIPP

> WWW.LOVINGHUTPENSION.AT



LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/RESTAURANTS



NATURHAUS LEHNWIESER

STEIERMÄRKISCHER BIOGASTHOF

Auf 1.150 Meter Seehöhe – 7 Kilometer von Ramsau am Dachstein entfernt – liegt der vegetarisch-vegane Biogasthof „Naturhaus Lehnwieser“. Die Ferienwohnungen und Zimmer sind baubiologisch eingerichtet. Tier- und Umweltschutz, fairer Handel, Vegetarismus, Veganismus und soziale Verträglichkeit werden hier groß geschrieben. Sowohl das Frühstück als auch die Halbpension sind vegan erhältlich. Das Frühstück ist am besten auf der Sonnenterrasse mit Blick auf die Berge zu genießen. Ein reichhaltiges Buffet steht dabei genauso zur Verfügung wie selbst gebackenes Brot und Gebäck, diverse Teesorten und Kaffee. Das Abendessen besteht aus einem reichhaltigen, kalten Vorspeisenbuffet, Suppe, einem Gemüse-Getreide-Hauptgang und einem Dessert. Einmal pro Woche gibt es Pizza aus dem Holzofen. Der hauseigene Bioladen bietet Köstlichkeiten, die bei der Bergtour, dem Badeausflug oder dem Skitag für das leibliche Wohl sorgen. Die einzigartige Umgebung und die vegane Verpflegung machen einen Urlaub im „Naturhaus Lehnwieser“ zu einem unvergesslichen Erlebnis. Leute die gerne mithelfen sind auch jederzeit willkommen, gilt es doch einige am Grundstück lebende, gerettete Tiere zu versorgen. Die zentrale Lage im Herzen Österreichs ist auch ideal dafür geeignet, ein verlängertes Wochenende dort zu verbringen. Kinder und Haustiere sind ebenfalls herzlich willkommen ... ab in den Urlaub!

jsw

VORBERG 20, 8972 RAMSAU, TEL: +43/3687-81576

LINK_TIPP

WWW.NATURHAUS-LEHNWIESER.AT <



HERBERGE AN- ALAPANKA-MA

HAUBENKÜCHE IM SUDBURGENLAND

Wie sieht es aus, und vor allem wie schmeckt es, wenn ein Haubenkoch im Ruhestand nur mehr das kocht, was ihm Spaß macht? Nun, seit 6 Monaten lässt sich diese Frage beantworten, und zwar durch einen Besuch in der kleinen Gemeinde Zahlking, dem Heimatort der gastrosophischen Herberge AN-ALAPANKA-MA von Haubenkoch Friedrich Gutscher & Co. Mehr als 20 Jahre lang führte Gutscher sein Michelin-prämiertes Lokal in Stuttgart, doch nun kocht er nur mehr für Freund_innen und die, die es werden wollen. 24 Plätze hat sein „SpeiseAtelier“, und tatsächlich fühlt es sich wie eine amikale Zusammenkunft an, so harmonisch ist die Atmosphäre in den geschmackvoll nach Feng-Shui gestalteten Räumen. Es versteht sich von selbst, dass in dieser Oase des Wohlfühlens nur vegetarische und vegane Kost kredenzt wird. Abends wird ein 5-gängiges Gourmetmenü geboten, im Paket mit einer wohlüberlegten Auswahl an verschiedensten Getränken – Wein, Obst- oder Gemüsesäfte. Wer sich auf dieses kulinarische Erlebnis einlässt, vergisst schon bei der Vorspeise den Pauschalpreises von 85 Euro. Zu köstlich sind die Marchfelder Schwarzwurzeln auf Petersilienpüree, der Wirsingstrudel auf Gemüse-Vermouthsauce mit Alba-Trüffeln oder die Polenta im Chinakohlblatt mit Meaux-Senf. Jedes Gericht – bis hin zum Apfelkompott mit burgenländischem Anis – ist eine gelungene Komposition sowie ein Erlebnis.

tw

BOBISBERGGASSE 20, 7562 ZAHLING, TEL: +43/332522544

LINK_TIPP

> WWW.AN-ALAPANKA-MA.EU



> LESEPROBEN

„Während ich mit Steffen Mohr rede, passiert mir wieder, was mir ständig passiert, wenn ich mit einem oder mehreren Veganern zu tun habe. Ich fühle mich beschämt. Dabei hat mir noch kein einziges Mal jemand etwas vorgeworfen oder etwas von mir verlangt. Es genügt allein, dass sie existieren. Sie sind der lebende Beweis dafür, dass eine anständige und gewaltfreie Lebensweise möglich und so schwer dann nun auch wieder nicht ist, und das macht mir meine eigene Charakterlosigkeit schmerzlich bewusst. Daran, dass die vegane Lebensweise die einzige ethisch konsequente Haltung ist, daran habe ich inzwischen keinen Zweifel mehr.“ (Seite 182)

„Ehrlich gesagt, habe ich mir das anders vorgestellt. Ich dachte, ich käme leichter davon. Zu Beginn meines Selbstversuchs hatte ich mir nämlich tatsächlich ein- ungefähr: insgesamt etwas achtsamer leben, deutlich weniger Fleisch essen, viel- leicht die Hälfte von dem, was ich vorher gegessen hatte, und wenn, dann nur noch Fleisch aus ökologischer Haltung. Aber leider ist es etwas völlig anderes, einen Weg zu gehen, als ihn bloß zu kennen. [...] Manchmal wünschte ich, das Ganze wäre bloß ein Albtraum, und ich könnte daraus erwachen, und ein Hackbraten wäre wie- der ein Hackbraten, ein Grillfest ein großes Vergnügen, und ich könnte in eine Bratwurst beißen, ohne dass an finsternen Orten wochen- und monatelang gelitten wird, damit es mir zehn Minuten schmeckt. Aber leider weiß ich jetzt, was Sache ist, und das bedeutet, dass ich nie wieder so werde leben und essen können, wie ich es vorher getan habe.“ (Seite 313/314)

„Würde man Schweinemäster fragen, ob das denn nicht sehr schmerzhaft wäre, wenn man dem kleinen Ferkel den Hodensack ohne Betäubung aufschneidet und die Keimdrüse herauschält oder [herausreißt], so würden sie wahrscheinlich antworten: „Nur, wenn man sich in den Finger schneidet.“ Egoismus ist ein so schwer zu überwindendes Hemmnis, dass selbst Zuneigung kein Garant für Empathie und Mitgefühl ist, wenn die Bedürfnisse des geliebten Wesens mit unseren Interessen kollidieren.“ (Seite 95)

KAREN DUVE ANSTÄNDIG ESSEN. EIN SELBSTVERSUCH

Eine ethisch und bewusst konsumierende Mitbewohnerin, die beim Griff nach der geliebten Hähnchen-Grillpfanne im Supermarkt protestierend dazwischen springt und zu einem Vortrag über quälerische Tierhaltung ansetzt – wohl Schreckensvision aller Durchschnittskonsument_innen. Für Karen Duve sind die Sticheleien der neuen Mitbewohnerin hin- gegen Anstoß zu einem spannenden Selbstversuch, in dem sie eigene Grenzen auslotet und etwas völlig Neues ausprobiert: 2 Monate ernährt sie sich ausschließlich von biologischen Produkten, 2 Monate lebt sie vegetarisch, ganze 4 Monate versucht sie sich als Veganerin und isst schließlich sogar 2 Monate frutarisch. In „Anständig essen“ dokumentiert die Autorin auf herrlich erfrischende und lockere Weise Erkenntnisse, Rückschläge und Erfolge ihres 10-monatigen Selbstversuchs. Die kontroversen Diskussionen zwischen Duve und ihrer Mitbewohnerin „Jiminy“ bilden einen wichtigen Teil des Buches: Während sie sich gegenseitig moralisch be- lehren und Fakten über die Tierhaltung darlegen, können die Leser_innen, ohne sich in ihren Konsumgewohnheiten angegriffen fühlen zu müssen, der Diskussion „lauschen“ und sich eine eigene Meinung bilden. Neben Gesprächen mit Jiminy sind es vor allem alltägliche Situationen wie tierleidfrei einkaufen oder essen gehen, Treffen mit Vertreter_innen der jeweiligen Lebensweisen oder Berichte über die Tierhaltung, die ein abwechslungsreiches Gesamtpaket bilden. Besonders spannend und zum schnellen Weiterlesen animierend ist die

Steigerung des „Schwierigkeitsgrads“, den Duve sich selbst auferlegt. Die Leser_innen fiebern mit, ob sie die nächste Stufe ihres Experiments erfolgreich absolvieren kann und wie es ihr dabei ergeht. Veganer_innen stolpern in den Erzählun- gen schmunzelnd über viele bekannte Situationen: Es ist wie das Eintauchen in eine gewohnte Welt, allerdings aus der Perspektive einer Person, die diese Welt erst neu entdeckt. Ob die Rezeptefuchs Datenbank, das Naturkost-Magazin Schrot und Korn, so mancher nicht ganz delikater veganer Käse, Weleda-Creme, oder besorgte Eltern, die Kuhmilch einschenken wollen („Die darfst du, die hat nur 0,5 % Fett“): Viele der erwähnten Produkte und Situationen, denen sich Duve stellt, haben großen Wiedererkennungswert. „Anständig essen“ ist eine sehr empfehlenswerte Lektüre, sowohl für Veganer_innen, die den Blick von außen auf die eigene Lebensweise spannend finden und gerne humorvoll über ei- gene Gewohnheiten lachen, als auch für Menschen, die sich mit der Thematik bisher noch wenig auseinandergesetzt ha- ben. Für sie ist Karen Duves Selbstexperiment ideal geeig- net, um einen Blick in das praktische Leben tierleidfreier Ernährung zu werfen, ohne sich belehrt oder gar „missioniert“ vorzukommen. Ein durch und durch anständiges Leseerlebnis! ks

BEZUGSQUELLE
> WWW.THALIA.AT

Karen Duve

Anständig essen

Ein Selbstversuch



... UND LECKER KOCHEN!

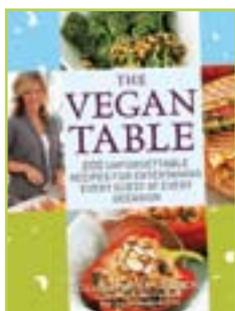


ANNETTE HEIMROTH + BRIGITTE BORNSCHEIN

VEGAN & VOLLWERTIG GENIESSEN

„Essen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird!“, so Dr. Otto Max Bruker, Gründer der Gesellschaft für Gesundheitsberatung. So lautet die Devise der veganen und vollwertigen Ernährung. Die leckeren Gerichte wie Zucchini-Linsen-Nocken, Lauchcremesuppe oder Mandel-Zimt-Creme kommen ganz ohne Tofu, Seitan, Sojaobers, Zucker & Co aus. Stattdessen werden Alternativen verwendet, die selbst hergestellt werden. Die meisten Rezepte sind dadurch zwar etwas aufwendiger, dafür schmeckt das Ergebnis aber umso besser. *msp*

BEZUGSQUELLE > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

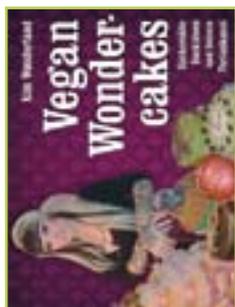


COLLEEN PATRICK-GOUDREAU

THE VEGAN TABLE

Gespickt mit ansehnlichen Fotos, persönlichen Anekdoten und spannenden Randinfos zeigt sich „The Vegan Table“ von Colleen Patrick-Goudreau, der Gründerin der Plattform „Compassionate Cooks“. Hinter der farbenfrohen Aufmachung dieses englischsprachigen Kochbuches findet die Leser_innenschaft eine Vielzahl wunderbarer, praktischer Rezepte, die sich von denen anderer vergleichbarer Erscheinungen oft abheben. Unterteilt in 6 Kategorien präsentiert die „Martha Stewart“ der veganen Küche ihre auf die Jahreszeiten abgestimmten Menü-Kreationen, deren Spektrum von kreativer Nouvelle-Cuisine bis hin zu bodenständigen Rezeptideen reicht, die auch jede_n Allesesser_in überzeugen. *ms*

BEZUGSQUELLE > WWW.VEGANTABLE.COM



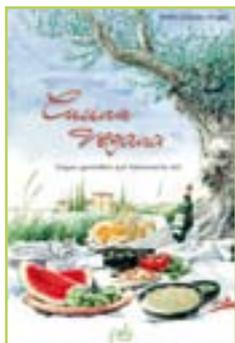
KIM WONDERLAND

VEGAN WONDERCAKES

Vegan Wondercakes ist das perfekte Kochbuch für kreative, geduldige Bäcker_innen, die gerne ausgefallene Köstlichkeiten zaubern. Die genauen Beschreibungen, wo es die außergewöhnlichen Zutaten zu kaufen gibt und welche Arbeitsutensilien benötigt werden, sowie Tipps und Tricks zu den Grundrezepten und zur Dekoration der Torten, ermöglichen es auch Unerfahrenen ein gutes Ergebnis zu erzielen. Wer also genügend Zeit hat und gerne bäckt, sollte sich dieses Buch auf jeden Fall zulegen, um Freund_innen und Bekannte mit veganen Tortenträumen zu überraschen. *msp*

BEZUGSQUELLE

> WWW.VEGAN-WONDERLAND.DE > WWW.COMPASSIONMEDIA.ORG



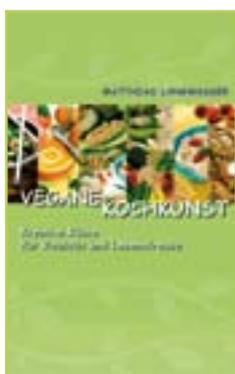
HEIKE KÜGLER-ANGER

CUCINA VEGANA. VEGAN GENIESSEN AUF ITALIENISCHE ART.

Wer Nudeln mit Tomatensoße für das höchste Gefühl veganer italienischer Küche hält, irrt. Dieses fotolose (dafür nett illustrierte) Kochbuch präsentiert 110 raffiniert zubereitete, sojafreie Gerichte mit hohem Gemüseanteil aus allen Regionen Italiens. Dies sind kreative Antipasti, würzige Pestos, Salate wie der sizilianische Orangen- oder der toskanische Brotsalat, einfallreiche Beilagen (Gemüsebällchen, Wirsing mit Maronen), Aufläufe oder Strudel, vegane Omelettes, verschiedenste hausgemachte Teigwaren (Vollkornravioli, Mangoldlasagne mit Haselnusssoße), außergewöhnliche Pizzen und italienisches Brot. Fruchtige Desserts runden das perfekte mediterrane Menü ab! *ks*

BEZUGSQUELLE > WWW.VEGANVERSAND.AT > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

> WWW.PALA-VERLAG.DE



MATTHIAS LANGWASSER

VEGANE KOCHKUNST

„Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude“ – der Untertitel ist Programm, denn vollwertige Gerichte müssen nicht mit langweiligem „Körneressen“ verbucht werden! Der Autor Matthias Langwasser – Seminarkoch und Ernährungsberater – führt in dem 120-seitigen Hardcover nicht nur mit kreativen Rezepten wie Wildkräutersalat mit Paprikadressing, Bulgur-Brokkoli-Spinat-Auflauf, Schokobirne mit Orangenflair oder feinem Schoko-Cashew-Kuchen durch die vollwertige Ernährung, sondern lässt auch attraktive Bebilderungen für einige seiner Kreationen sprechen. Neben der vielfältigen Rezeptauswahl, wie Brot & Brötchen, Suppen & Eintöpfe oder Kuchen & Gebäck, darf sich der_die geneigte Leser_in auch über eine Warenkunde und Getreide-Grundrezepte zur Einführung freuen. *lai*

BEZUGSQUELLE

> WWW.REGENBOGENKREIS.DE > WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

Jetzt mitmachen: Vegi-Partner und Freunde finden!

Gleichklang-Community

Partner, Freunde & Reisepartner
nach Lebensstilen, Zielen und
Bedürfnissen



www.Gleichklang.de

Gleichklang-Mail

Der kostenlose Email-Account
für sozial und ökologisch
orientierte Menschen



www.Gleichklang-Mail.de

JETZT NEU!

www.Gleichklang.de

Gleichklang ist die alternative Dating-Plattform im Internet für eine effektive Partner- und Freundschaftssuche für VeganerInnen, VegetarierInnen, naturnahe, umweltbewegte, gesundheitsbewusste, tierliebe und sozial orientierte Menschen. Bei uns finden sich auch ReisepartnerInnen.

Mitglieder von Gleichklang sind anders:

Mitglieder von Gleichklang legen Wert auf eine ökologische und sozial verträgliche Lebensführung und die Achtung der Rechte der Tiere. Sie beziehen ihre Waren aus Naturkosthandel & Fair Trade. 25% der Mitglieder von Gleichklang sind VegetarierInnen oder VeganerInnen.

Mitglieder von Gleichklang sind echt:

Bei fast allen Dating-Plattformen tragen sich oft die gleichen Mitglieder mehrfach mit mehreren Profilen ein. Viele Profile sind veraltet und längst ungültig. Nicht so bei Gleichklang: Denn wir erheben eine moderate, aber obligatorische Jahres-Mitgliedschaftsgebühr von 40 EUR. Deshalb gibt es bei Gleichklang nur echte Menschen, die ernsthaft nach Partnerschaft oder Freundschaft suchen.



Gehen Sie jetzt online und kommen Sie hinein in unsere besondere
Dating-Community:

➤ www.Gleichklang.de ◀