NR23 1/2015

# VEGAN AT

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

**ZU GAST**
PROF. DR. METKA

**ETHIK**
ZWEI KUHLEBEN

**UMWELT**
LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG

**REZEPTE**
ROHGENUSS

# Vegane Ernährung
## aus medizinischer Sicht

# Kochen MIT Köpfchen

VEGAN

Tante Fanny

Frisch gedacht.
Fein gemacht.

www.tantefanny.at

PKP1800

Entgeltliche Anzeige

# INHALT


## ZU GAST AB SEITE 4

**INTERVIEW** Prof. Dr. Markus Metka, Oberarzt an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde 4

## WISSEN AB SEITE 6

**GESUNDHEIT** Pflanzliche Ernährung 6
**GESUNDHEIT** Vechi-Studie 8
**GESUNDHEIT** Krankenkasse empfiehlt vegane Ernährung 9
**GESUNDHEIT** Kurzmeldungen 10
**GESUNDHEIT** Wissenschaftliche Studien 12
**GESUNDHEIT** Linktipps 13
**UMWELT** Lebensmittelverschwendung 14
**POLITIK** Interview mit FIAN International 16
**MEDIATHEK** Bücher und DVD 18
**SPORT** Interview mit Spitzensportler_innen 20
**ETHIK** Zwei Kühe, zwei Leben 22

## VEGANE GESELLSCHAFT AB SEITE 24

**DIÄTOLOGIE UND MEDIZIN** Vorträge und Vernetzungstreffen 24
**EVENTS** Vegan Ball 26
**PROJEKTE** Vegucation und GV-nachhaltig 28
**MITGLIED WERDEN** Rabatte mit der VCard 30
**V-LABEL** Zertifizierte Unternehmen 32
**V-LABEL** Gastronomien 34

## LEBEN AB SEITE 36

**REZEPTE** Rohgenuss 36
**RESTAURANTS** Neueröffnungen 38
**IMPRESSUM** 40


# LIEBE LESER_INNEN,

vor 4 Jahren habe ich damit begonnen, als Projektmanager „GV-nachhaltig“ für unseren Partnerverein VEBU in Deutschland aufzubauen. Ziel des Projekts ist es, eine nachhaltige, vegane Küche in der Gemeinschaftsverpflegung weitflächig zu etablieren. Inzwischen gab es Kochschulungen in zahlreichen Großküchen, Kantinen und Mensen. Als Folge steht beispielsweise in den zwölf größten Mensen Berlins täglich ein rein pflanzliches Klima-Essen auf dem Speiseplan, große Firmen wie Siemens bieten vegane Alternativen an und die Allianz Arena München wurde von Peta zum „vegetarierfreundlichsten Fußballstadion Deutschlands“ gewählt. Ich freue mich sehr, dass es uns gelungen ist, dieses wichtige Projekt in diesem Jahr auch in Österreich einzuführen. Neben bereits erfolgreich absolvierten Schulungen ging kürzlich die österreichische Website online. Mehr zu GV-nachhaltig erfahren Sie auf den Seiten 28 und 29.

Hauptthema der vorliegenden Ausgabe ist das Thema Gesundheit; in diesem Bereich setzen wir derzeit ebenfalls verstärkt Aktivitäten. Selbst Universitätsprofessoren wie der Oberarzt für Frauenheilkunde Prof. Dr. Metka betonen inzwischen die Vorteile pflanzlicher Ernährung (S. 4 und 5). Als großer Sportfan bin ich stolz darauf, vegane Vorzeigesportler_innen wie die 2-fache Staatsmeisterin im Boxen, Melanie Fraunschiel, sowie den österreichischen Meister im Bergmarathon, Thomas Unger, in unserer Sportsektion „Team Vegan.at“ als Mitglieder zu haben (S. 20 und 21).

Nicht nur die vegane Ernährung, auch das Thema Lebensmittelverschwendung wird derzeit häufig in den Medien angesprochen. Wir haben uns näher angesehen, wo tatsächlich viele Lebensmittel verschwendet werden. Bei der Produktion tierischer Lebensmittel geht durch sogenannte „Veredelungsverluste“ ein Großteil der eingesetzten pflanzlichen Kalorien verloren. Passend dazu gibt es ein interessantes Interview mit Alejandra Morena, die sich als Mitarbeiterin von FIAN International für die weltweite Durchsetzung des Menschenrechts auf Nahrung engagiert (S. 16 bis 17).

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Mag. Felix Hnat

# „VEGAN IST GESUND, DAS MUSS MAN GANZ KLAR SAGEN!“

**UNIV.-ASS. PROF. DR. MED. MARKUS METKA IST OBERARZT AN DER UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE IN WIEN – ABTEILUNG FÜR ENDOKRINOLOGIE UND STERILITÄTSBEHANDLUNG. ZUDEM IST ER PRÄSIDENT DER ÖSTERREICHISCHEN ANTI-AGING-GESELLSCHAFT UND DER ÖSTERREICHISCHEN MENO-/ANDROPAUSE-GESELLSCHAFT.**

**ER GILT ALS EINER DER FÜHRENDEN PIONIERE AUF DEM GEBIET DER ANTI-AGING-MEDIZIN UND DER HORMONFORSCHUNG, VERFASSTE MEHR ALS 300 WISSENSCHAFTLICHE PUBLIKATIONEN UND ZAHLREICHE POPULÄRMEDIZINISCHE BÜCHER.**

FOTO: © KAREPA / DOLLAR PHOTO CLUB

**HERR PROF. DR. METKA, SIE SIND FACHARZT FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE. WAS HAT SIE ZUR VEGANEN ERNÄHRUNG GEFÜHRT?** Die Ökumene in der Medizin hat mich zur veganen Ernährung gebracht: Ich habe mich viel mit Traditioneller Chinesischer Medizin und Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, beschäftigt. Bei Ayurveda spielt die Ernährung eine große Rolle und diese ist im Prinzip vegan. Ich war auch viel in Indien, wo ich mit veganer Ernährung in Kontakt gekommen bin und festgestellt habe, dass es mir damit besser geht. Zudem habe ich als Mediziner Berichte darüber gelesen, wie günstig sich eine vegane Ernährung auf Blutfette und Cholesterin auswirkt. Auf diese Weise kann Arterienverkalkung nicht nur vorgebeugt, sondern sogar rückgängig gemacht werden.

**WELCHE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE SEHEN SIE AUSSERDEM BEI EINER VEGANEN ERNÄHRUNG?** Bei allen Recherchen zur Ernährungsmedizin bin ich immer wieder auf ein problematisches Lebensmittel gestoßen: Das ist Milch. Es ist noch nicht restlos geklärt, warum sich diese so schlecht auswirkt, aber klar ist, dass Milch sicherlich kein Anti-Aging-Food ist. Weglassen von Milch und Milchprodukten führt meistens sehr rasch zu einem besseren Gesundheitsstatus. Außerdem bin ich ein großer Gegner von rotem Fleisch, in dem viele schädliche Fette vorkommen. Schon Konfuzius hat gesagt: „*Wenn* du Fleisch isst, dann nur solches mit zwei oder gar keinen Beinen." Eine gewisse Toleranz habe ich gegenüber Eiweiß, das aus Eiern oder Fisch und Geflügel stammt. Aber sehr resolut bin ich bei Milch und Milchprodukten sowie rotem Fleisch.

**„EAT FOOD. NOT TOO MUCH. MOSTLY PLANTS."**

**SIE GELTEN ALS EINER DER FÜHRENDEN PIONIERE AUF DEM GEBIET DER ANTI-AGING-MEDIZIN UND DER HORMONFORSCHUNG. SEHEN SIE HIER EINE VERBINDUNG ZUR VEGANEN LEBENSWEISE? KANN EINE PFLANZLICHE ERNÄHRUNG DAS BIOLOGISCHE ALTERN HINAUSZÖGERN, DIE LEBENSQUALITÄT IM ALTER ERHÖHEN UND DAS LEBEN DES MENSCHEN VERLÄNGERN?** Wir forschen viel und stellen uns die Frage, wie wir älter werden können. Das hat viel mit Ernährung zu tun. Der US-amerikanische Journalist und Professor Michael Pollan bringt es auf den Punkt: „Eat Food. Not too much. Mostly plants." Das heißt, wir sollen richtige Lebensmittel essen – also nicht raffinierte, verarbeitete und verfälschte, sondern solche, wie sie unsere Großmutter noch gekannt hat. Außerdem sollen wir nicht zu viel essen – und was wir essen, soll vorwiegend pflanzlich sein. Allen Daten zufolge kann eine vegane Ernährung diese Ansprüche am ehesten erfüllen. Allerdings kompensieren das Veganer_innen oft mit Zucker, was natürlich nicht sein sollte. Das ist ja ein großer Vorteil der veganen Ernährung: dass es weniger Fertiggerichte gibt, sie mehr auf natürlichen Lebensmitteln basiert und damit weniger versteckter Zucker und verstecktes Salz vorkommen.

**WELCHE ROLLE SPIELEN PHYTOÖSTROGENE IN SOJA UND ANDEREN LEBENSMITTELN? UND WELCHE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN HABEN PHYTOÖSTROGENE AUF DIE FRAUENGESUNDHEIT?** Phytoöstrogene aus Soja wirken sich sehr positiv aus. Ein gutes Beispiel hierfür sind die Japanerinnen, die von Kindheit an viel Soja essen. Das ist ihnen auch anzusehen: Eine 50-jährige Japanerin hat eine Haut wie bei uns eine 30-jährige. Da spielt das Soja eine große, positive Rolle. Die Ausgaben für die Gesundheit sind in Japan auch geringer, trotzdem ist die Lebenserwartung viel höher. Das ist ein wunderbarer Beweis dafür, dass Ernährung der wichtigste Punkt hinsichtlich der Lebenserwartung ist. Und vegan ist gesund, das muss man ganz klar sagen.

**WORAUF SOLLTE MAN BEI EINER VEGANEN ERNÄHRUNG ACHTEN?** Achten sollte man darauf, dass man ausreichend Vitamin $B_{12}$ zu sich nimmt. Es ist gut, verschiedene Eiweißquellen miteinander zu mischen. Soja und andere Hülsenfrüchte enthalten aber alle notwendigen Aminosäuren. Positiv ist es, schon morgens mit einem guten Frühstück in den Tag zu starten. Ich esse beispielsweise in der Früh ein Müsli mit Flocken und entweder Soja-, Hafer- oder Mandelmilch. Dazu kommen frische Früchte.

**WELCHE TIPPS HABEN SIE FÜR MENSCHEN, DIE AUF EINE VEGANE ERNÄHRUNG UMSTELLEN MÖCHTEN?** Einfach ausprobieren! Der gesellschaftliche Druck ist eigentlich der schwierigste Aspekt. Hier wäre mein Tipp, auf eine Kur zu fahren, bei der es nur veganes Essen gibt, oder in ein asiatisches Land zu reisen. Viele fahren ohnehin nach Thailand, wo der Großteil auch vegan ist. Da fällt die Umstellung viel leichter.

**HALTEN SIE EINE VEGANE LEBENSWEISE FÜR ZUKUNFTSWEISEND? GLAUBEN SIE, DASS EIN UMFASSENDES UMDENKEN IN DER GESELLSCHAFT IN SACHEN GESUNDER UND VEGANER ERNÄHRUNG MÖGLICH IST?** Oh ja! Eine Patientin hat mir neulich erzählt, dass ihr Sohn Geburtstag hatte. Sie haben ihm ein Grillfest finanziert und Fleisch und Würste für die geladenen Gäste besorgt. Von den 30 eingeladenen jungen Menschen waren aber 20 vegan! Die Jugend ist viel experimentierfreudiger. Wenn es ihnen taugt, bleiben sie dabei. Und wenn die vegane Ernährung immer mehr zunimmt, hat sie auch Zukunft. Auch ökologische Aspekte sprechen dafür, dass sie zukunftsweisend ist.

**FINDET DIE VEGANE ERNÄHRUNG ERWÄHNUNG IN IHREN BÜCHERN?** Ja, ich gehe immer auch darauf ein. Mein letztes Buch heißt „Die neue Aromaküche" und hier wird unter anderem aufgezeigt, welche unglaublichen pharmakologischen Wirkungen Kräuter und Gewürze auf den Körper haben – vor allem auf den Fettstoffwechsel und den Zuckerstoffwechsel.

**VIELEN DANK FÜR DAS INTERVIEW, HERR PROF. DR. METKA!**

# GESUND LEBEN

## PFLANZLICHE ERNÄHRUNG MACHT'S MÖGLICH

**EINE GUT GEPLANTE VEGANE ERNÄHRUNG IST GESUND. SIE KANN WOHLSTANDSKRANKHEITEN VORBEUGEN UND ENTHÄLT, RICHTIG DURCHGEFÜHRT, ALLE LEBENSNOTWENDIGEN NÄHRSTOFFE IN AUSREICHENDER MENGE. EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE VORTEILE PFLANZLICHER ERNÄHRUNG UND WORAUF MAN DABEI ACHTEN SOLLTE.**

### KRANKHEITEN VORBEUGEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes mellitus II und viele weitere sogenannte Wohlstandskrankheiten, die mit dem Lebensstil in Verbindung stehen, nehmen deutlich zu[1]. Wie inzwischen zahlreiche Studien belegen, kann eine vegane Ernährung dabei helfen, diesen Erkrankungen vorzubeugen.[2] Veganer_innen haben weniger Übergewicht[3], erkranken seltener an Diabetes mellitus II[4], haben weniger Bluthochdruck als Allesesser_innen[5] und niedrigere Cholesterinspiegel[6]. Dies dürfte sich sogar auf die Lebenserwartung auswirken: Im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung wiesen vegetarisch und vegan lebende Menschen in mehreren Studien[7,8,9] niedrigere Sterberaten auf. Bemerkenswert ist hierbei vor allem das reduzierte Risiko hinsichtlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Todesursache Nr. 1 in Österreich.[10] Zudem kann eine vegane Ernährung bei verschiedenen Erkrankungen therapeutisch wirken: Bei rheumatoider Arthritis, aber auch bei bestimmten Allergien sowie Neurodermitis und Schuppenflechte können Krankheitssymptome reduziert oder sogar ganz zum Verschwinden gebracht werden.

### VORTEILHAFTE INHALTSSTOFFE

Betrachtet man die Zusammensetzung einer ausgewogenen veganen Ernährung genauer, überraschen die gesundheitlichen Vorteile nicht: Eine Kost, die auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert, enthält kein Cholesterin, weniger gesättigte Fettsäuren und oft auch weniger Gesamtfett, weniger Eiweiß und Salz als die übliche Mischkost. Stattdessen versorgt sie den Menschen mit vielen essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen sowie gesundheitsfördernden Substanzen wie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Hervorzuheben ist insbesondere der deutlich höhere Gehalt an Folsäure – ein Vitamin, das vorwiegend in Gemüse und Vollkornprodukten enthalten ist und in der durchschnittlichen Mischkost in Österreich in der Regel zu wenig vorkommt.[11]

EINE VEGANE KOST BIETET DIE BESTEN VORAUSSETZUNGEN, UM SICH GESUND UND VOLLWERTIG ZU ERNÄHREN.

### GEWUSST WIE

Trotz dieser guten Voraussetzungen ist eine vegane Ernährung jedoch nicht automatisch gesund. Schließlich kann auch sie aus Fertigprodukten, Chips, Schokolade und Cola bestehen. Wie bei jeder anderen Art von Ernährung ist eine abwechslungsreiche Kost mit einem hohen Anteil an Gemüse und Obst wichtig. Und wie bei jeder anderen Art von Ernährung gibt es ein paar spezielle Nährstoffe, denen man etwas mehr Aufmerksamkeit schenken sollte, um ein mögliches Defizit zu vermeiden.

### GEMÜSE UND OBST ALS BASIS

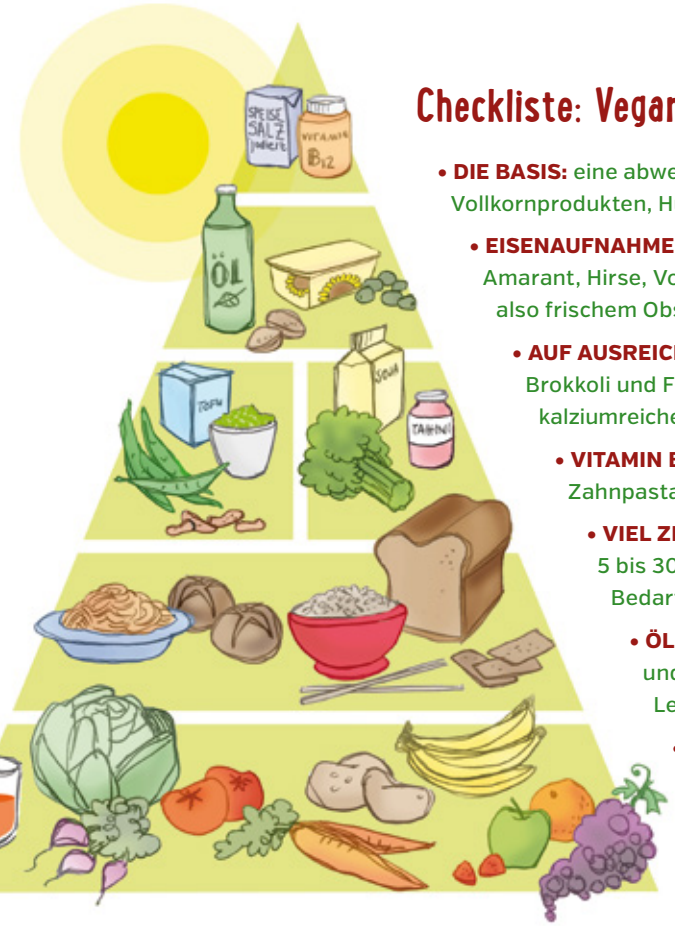
Dass Gemüse und Obst die Basis einer gesunden Ernährung darstellen, ist hinlänglich bekannt. Dies gilt für eine omnivore Ernährung genauso wie für eine vegane. Die Umsetzung fällt bei einer veganen Ernährung besonders leicht: Veganer_innen verzehren in der Regel bedeutend mehr Gemüse und Obst als die Allgemeinbevölkerung[12]. Hier sollten saisonale, regionale Lebensmittel aus biologischem Anbau bevorzugt und die Sorten bunt variiert werden. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören außerdem Getreideprodukte in Form von Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen sowie hochwertige Öle. Auch hier gilt: Abwechslung ist der Schlüssel zu einer gesunden Kost.

### KEINE ANGST VOR EIWEISSMANGEL

Protein kommt in pflanzlichen Lebensmitteln reichlich vor: Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Kichererbsen, Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch und -joghurt sowie Seitan aus Weizeneiweiß, Getreide, Nüsse und Samen sind gute Quellen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Ein Mangel ist bei einer abwechslungsreichen veganen Ernährung definitiv nicht zu befürchten. Im Gegenteil: Der etwas niedrigere Eiweißanteil wirkt sich sogar positiv aus, da in Österreich in der Regel zu viel Protein konsumiert wird.

### REICH AN VITAMINEN

Bei der Vitaminaufnahme schneiden Veganer_innen hinsichtlich der meisten Vitamine besser ab als Allesesser_innen. So hat eine Vergleichsstudie der Universität Wien, Department für Ernährungswissenschaften, die Nährstoffaufnahme zwischen Veganer_innen, Vegetarier_innen und Allesesser_innen verglichen. Hier zeigte sich, dass die Aufnahme der meis-




## Checkliste: Vegane Ernährung auf einen Blick

- **DIE BASIS:** eine abwechslungsreiche Ernährung bestehend aus frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen sowie hochwertigen Ölen.
- **EISENAUFNAHME OPTIMIEREN:** Eisenreiche Lebensmittel wie grüne Gemüse, Quinoa, Amarant, Hirse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen immer mit Vitamin C, also frischem Obst oder Gemüse, kombinieren.
- **AUF AUSREICHEND KALZIUM ACHTEN:** Grüne Gemüse wie Grünkohl, Wirsingkohl, Brokkoli und Fenchel, Sesam und Mohn, Mandeln, mit Kalziumchlorid gewonnener Tofu, kalziumreiche Mineralwässer (> 200 mg/l) und angereicherte Sojamilch sind gute Quellen.
- **VITAMIN B12 INTEGRIEREN:** idealerweise in Form von Supplementen und/oder Zahnpasta.
- **VIEL ZEIT DRAUSSEN VERBRINGEN:** Während der Sommermonate täglich 5 bis 30 Minuten, abhängig vom Hauttyp, in der Sonne einplanen. Im Winter bei Bedarf Vitamin-D-Supplemente einnehmen.
- **ÖLE MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN WÄHLEN:** Leinöl und Leinsamen, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüsse, Rapsöl und Chiasamen. Ein Teelöffel Leinöl oder auch ein Esslöffel Rapsöl decken den Tagesbedarf.
- **FÜR DIE JODVERSORGUNG:** gelegentlich Algen, jodiertes Speisesalz.
- **NICHT NUR AUF EINE GESUNDE ERNÄHRUNG ACHTEN:** Bewegung, ein moderater bis kein Alkoholkonsum sowie Nichtrauchen sind wichtige Faktoren, die zur Gesundheit beitragen.

ten Vitamine und Mineralstoffe mit der Nahrung bei der veganen Ernährung am höchsten war[12]. Lediglich mit Vitamin $B_{12}$ und Vitamin D waren Veganer_innen schlechter versorgt. Da Vitamin $B_{12}$ in pflanzlichen Lebensmitteln nicht in nennenswerten Mengen vorkommt, sollte es bei der veganen Ernährung in Form von Nahrungsergänzungsmitteln oder angereicherter Zahnpasta (erhältlich in Bio- und veganen Läden von der Marke Santé) supplementiert werden. Vitamin D kann durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet werden. Daher ist es wichtig, während der Sommermonate täglich einige Minuten in der Mittagssonne zu verbringen. Wenn dies nicht möglich ist – sowie während der Wintermonate – sollten Supplemente in Erwägung gezogen werden.

### MEHR MINERALSTOFFE

Auch bei der Mineralstoffaufnahme zeigten die Veganer_innen in der Studie der Universität Wien bessere Ergebnisse.[12] Bei fast allen Mineralstoffen erreichten sie eine höhere Aufnahme – selbst bei Eisen, das häufig als potentieller Mangelnährstoff bei veganer Ernährung genannt wird. Allerdings waren die Eisenspiegel der Veganer_innen trotz der höheren Aufnahme mit der Nahrung etwas niedriger. Dies ist auf eine schlechtere Bioverfügbarkeit von pflanzlichem Eisen zurückzuführen. Durch Vitamin C lässt sich die Absorptionsrate jedoch deutlich verbessern. Daher ist es vorteilhaft, direkt zu eisenreichen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten immer auch frisches Gemüse oder Obst zu verzehren – also beispielsweise zu einem Linseneintopf oder einem Chili sin Carne einen Salat zu essen oder ein Glas frisch gepressten Orangensaft zu trinken. Eine schlechtere Aufnahme zeigten Veganer_innen innerhalb der Mineralstoffe nur bei Kalzium. Der Kalziumbedarf kann zwar mit pflanzlichen Lebensmitteln problemlos gedeckt werden, dennoch sollte man bewusst auf die tägliche Zufuhr mehrerer Portionen kalziumreicher Lebensmittel achten, um ein erhöhtes Osteoporose-Risiko im Alter zu vermeiden. Gute Quellen sind grünes Gemüse wie Grünkohl, Wirsingkohl, Brokkoli und Fenchel sowie Sesam, Mohn und Mandeln, kalziumreiches Mineralwasser (ab 200 mg Kalzium/l) und angereicherte Sojamilch.

### DIE RICHTIGEN ÖLE

Das Fettsäuremuster ist bei einer veganen Ernährung prinzipiell vorteilhaft, da nur wenig gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden, die den Cholesterinspiegel erhöhen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen können. Stattdessen enthält sie viele ungesättigte Fettsäuren,

**„DIE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS IST DER ANSICHT, DASS EINE VEGETARISCHE - EINSCHLIESSLICH VEGANE - ERNÄHRUNGSFORM GESUNDHEITLICHE VORTEILE IN DER PRÄVENTION UND BEHANDLUNG BESTIMMTER ERKRANKUNGEN WIE ARTERIOSKLEROSE, DIABETES MELLITUS II, BLUTHOCHDRUCK UND ADIPOSITAS BIETET. GUT GEPLANTE VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSFORMEN, DIE ANGEREICHERTE LEBENSMITTEL ODER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ENTHALTEN KÖNNEN, ENTSPRECHEN DEN AKTUELLEN ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN UND SIND FÜR ALLE LEBENSPHASEN GEEIGNET. HIERZU ZÄHLEN SCHWANGERSCHAFT, STILLZEIT, KINDHEIT UND JUGEND.[2]“**

***DIE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS IST DIE WELTWEIT GRÖSSTE FACHGESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG.***

die sich positiv auf die Blutfettwerte auswirken. Allerdings sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäure geachtet werden. Diese ist in Leinöl und Leinsamen, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüssen, Rapsöl und Chiasamen enthalten. Ein Teelöffel Leinöl oder auch ein Esslöffel Rapsöl decken den Tagesbedarf. Leinöl ist jedoch leicht verderblich und sollte daher nur kalt verwendet und kühl und dunkel für nur kurze Zeit gelagert werden. Um die Umwandlung in höherkettige Omega-3-Fettsäuren nicht negativ zu beeinflussen, sollte gleichzeitig der Genuss von Omega-6-Fettsäure-reichen Ölen wie Distel-, Sonnenblumen- und Maiskeimöl eingeschränkt werden. Nicht davon betroffen sind Öle, die einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren aufweisen und sich daher gut zum Erhitzen eignen, wie Olivenöl oder High-Oleic-Sonnenblumenöl.

### FAZIT

Eine vegane Kost bietet die besten Voraussetzungen, um sich gesund und vollwertig zu ernähren. Insbesondere das vorteilhafte Fettsäuremuster sowie der hohe Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Daher ist das Risiko für verschiedene Wohlstandskrankheiten wie Diabetes mellitus II, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei einer veganen Ernährung gegenüber der Allgemeinbevölkerung reduziert. Auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin $B_{12}$ und Vitamin D muss jedoch geachtet werden.


Quellen:

[1] http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/index.html

[2] Cullum-Dugan D, Pawlak R (2015): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet, 115: 801-810.

[3] Pilis W, Stec K, Zych M, Pilis A (2014). Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. Rocz Panstw Zakl Hig. 65 (1): 9-14.

[4] Tonstad S, Butler T, Van R, Fraser GE (2009). Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. Diabetes Care 32 (5): 791-6.

[5] Appleby PN, Davey GK, Key TJ (2002). Hypertension and blood pressure among meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans in EPIC-Oxford. Public Health Nutr 5 (5): 645 – 54.

[6] Key TJ, Appleby PN (2001). Vegetarianism, coronary risk factors and coronary heart disease. p. 33-54. In: Sabaté J (ed). Vegetarian nutrition. CRC Press, Boca Raton.

[7] Chang-Claude J, Hermann S, Eilber U, Steindorf K (2005). Lifestyle determinants and mortality in German vegetarians and health-conscious persons: results of a 21-year follow-up. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 14 (4): 963-8.

[8] Key TJ, Appleby PN, Spencer EA, Travis RC, Roddam AW, Allen NE (2009). Mortality in British vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). Am J Clin Nutr., 89 (5): 1613-1619.

[9] Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Knutsen S, Beeson WL, Fraser GE (2013). Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. JAMA Intern Med, 173 (13): 1230-8.

[10] http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/todesursachen/todesursachen_im_ueberblick/021985.html

[11] http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/5/3/CH1048/CMS1348749794860/oeb12.pdf

[12] http://nutrition.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/dep_ernaehrung/forschung/ernaehrungsberichte/oesterr_ernaehrungsbericht_2008.pdf


# VECHI

## VEGETARISCHE UND VEGANE KINDER

DER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLER DR. MARKUS KELLER VOM INSTITUT FÜR ALTERNATIVE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG LEITET DIE VECHI-STUDIE.

**DIE VECHI-STUDIE (VEGETARIAN AND VEGAN CHILDREN STUDY) WILL DEN ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSSTATUS VON VEGETARISCH UND VEGAN LEBENDEN KINDERN UNTERSUCHEN. NEBEN DEM INSTITUT FÜR ALTERNATIVE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG (IFANE) UNTER DER LEITUNG DES ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERS DR. MARKUS KELLER SIND WEITERE WISSENSCHAFTLICHE INSTITUTIONEN, WIE DER LEHRSTUHL FÜR KLINISCHE NATURHEILKUNDE AN DER BERLINER CHARITÉ, BETEILIGT.**

**HERR DR. KELLER, WAS IST DER HINTERGRUND DIESER STUDIE?** Immer mehr Menschen leben vegetarisch oder vegan, darunter zunehmend auch Eltern, die ihre Kinder entsprechend ernähren. Es gibt weltweit jedoch nur wenige Studien, die untersucht haben, wie vegetarisch oder vegan lebende Kinder mit Nährstoffen versorgt sind und wie sie sich im Vergleich zu Mischkost-Kindern entwickeln. Mit der VECHI-Studie möchten wir dazu beitragen, diese Forschungslücke zu schließen.

**WELCHE ERGEBNISSE ERWARTEN SIE?** Unter Voraussetzung einer vollwertigen Ernährung und einer gesicherten Vitamin-$B_{12}$-Versorgung gehen wir davon aus, dass die Entwicklung der vegetarisch oder vegan ernährten Kinder mit der von Mischköstler_innen vergleichbar sein wird. Außerdem erwarten wir uns Aufschluss darüber, welche Nährstoffe eher kritisch sind und bei welchen sich ein guter Versorgungszustand zeigt.

**WIE IST DER ZEITPLAN FÜR DIE STUDIE?** Momenten führen wir eine Vorstudie durch, auch um zu sehen, wie groß die Zahl potentieller Studienteilnehmer ist. Mittels Online-Fragebogen erheben wir dabei erste Daten, etwa zu Alter, Größe und Gewicht der Kinder, Dauer der vegetarischen bzw. veganen Ernährung, Vitamin-$B_{12}$-Versorgung oder Stilldauer. Die Hauptstudie mit anthropometrischen Messungen, Blutanalysen und kinderärztlichen Untersuchungen soll dann 2016 starten.

**IM GEGENSATZ ZUR ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS HÄLT DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG EINE REIN PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IM KINDESALTER FÜR NICHT GEEIGNET. WOHER KOMMEN DIE VORBEHALTE?** Es gibt immer wieder medizinische Fallberichte von vegan ernährten Kindern, die durch Mangelerscheinungen, vor allem aufgrund von Vitamin-$B_{12}$-Mangel, aufgefallen sind. Zudem liegen, abgesehen von älteren Studien mit makrobiotischen Kindern, kaum Daten über die Auswirkung einer veganen Ernährung im Kindesalter vor. Tatsächlich gibt es heute aber viele vegan ernährte Kinder, die augenscheinlich gesund sind und sich normal entwickeln. Wie die Fakten tatsächlich sind, will die VECHI-Studie untersuchen.

**Zur Vorbereitung der Studie werden Eltern vegetarisch-veganer Kinder gebeten, einen kurzen, unverbindlichen Online-Fragebogen auszufüllen. Dieser ist unter folgendem Link erreichbar:**
**WWW.OPINIO.HRZ.UNI-GIESSEN.DE/LIMESURVEY/INDEX.PHP/233826/LANG-DE**

# KRANKENKASSE EMPFIEHLT VEGANE ERNÄHRUNG

Übergewicht, Diabetes mellitus II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele weitere sogenannte Wohlstandskrankheiten nehmen in den westlichen Ländern dramatisch zu. Sie stehen in enger Verbindung mit dem Lebensstil: Neben Bewegungsmangel, Rauchen und Alkoholkonsum spielt eine fett- und eiweißreiche Ernährung mit einem hohen Anteil tierischer Lebensmittel eine entscheidende Rolle bei der Krankheitsentstehung. Für das Gesundheitswesen bedeutet dies hohe Kosten für Behandlung, Klinikaufenthalte, Krankengeld und vor allem Arzneimittel. Die größte US-amerikanische Krankenversicherung Kaiser Permanente empfiehlt daher zur Prävention von Erkrankungen und Verbesserung der Lebensqualität von Patient_innen ausdrücklich eine vegane Ernährung.

## GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Eine 18-seitige Broschüre[1] klärt über die Vorteile veganer Kost auf und gibt zahlreiche praktische Tipps für den Ernährungsumstieg. Neben Ernährungsplänen werden Informationen zu den wichtigsten Nährstoffen bereitgestellt.

Die Vorteile sind laut Kaiser Permanente:

- Niedrigerer Cholesterinspiegel, Blutdruck und Blutzucker
- Prävention und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Längeres Leben
- Gesünderes Gewicht
- Reduziertes Risiko für Krebs und Diabetes
- Kann die Progression von verschiedenen Krebserkrankungen erniedrigen
- Weniger Symptome bei rheumatoider Arthritis
- Weniger Medikamente
- Niedrigere Lebensmittelkosten
- Gut für die Umwelt

## EMPFEHLUNG FÜR ÄRZT_INNEN

Aufgrund der deutlichen gesundheitlichen Vorteile sollten laut Kaiser Permanente auch Ärzt_innen erwägen, allen Patient_innen eine pflanzliche Ernährung zu empfehlen.[2] Diese können dadurch vielfach profitieren: Es bestehe die Möglichkeit, die Zahl ihrer Medikamente einzuschränken, ihr Körpergewicht zu reduzieren und ihr Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Krebs und ischämische Herzkrankheiten zu verringern. Besonders vorteilhaft könne sich eine vegane Ernährung für Patient_innen mit Übergewicht, Diabetes mellitus II, Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels und Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken.

## AUCH DIE WIENER STÄDTISCHE BEFÜRWORTET VEGETARISCHE ERNÄHRUNGSFORMEN

Auch die Wiener Städtische Versicherung befürwortet vegetarische und vegane Ernährung. In einem eigenen Podcast[3] mit dem Titel „Gesund leben ohne Fleisch – vegetarische und vegane Ernährung" klärt sie über die Vorteile pflanzlicher Ernährung auf. Darin kommt auch Prof. Dr. Widhalm, Professor für Ernährungsmedizin und emeritierter Leiter der Abteilung für Ernährungsmedizin der Medizinischen Universität Wien, zu Wort: „Dass Vegetarier länger leben, besser leben, das ist evident. Sie haben weniger Begleiterkrankungen, weniger Bluthochdruck, weniger Herzinfarkte."


Quellen:

[1] http://mydoctor.kaiserpermanente.org/ncal/Images/New%20Plant%20Based%20Booklet%201214_tcm28-781815.pdf

[2] Tuso PJ, Ismail MH, Ha BP, Bartolotto C (2013). Nutritional update for physicians: plant-based diets. Perm J, 17(2):61-6.

[3] http://www.poddoktor.at/media/mp3/PodDoktor_Folge_76.mp3



Entgeltliche Anzeige

# STUDIENTEILNEHMER_INNEN GESUCHT!

## WISSENSCHAFTLICHE UNTERSUCHUNGEN MIT VEGANER_INNEN

**FOLGENDE STUDIEN MIT VEGANER_INNEN SIND DERZEIT IN ÖSTERREICH IN PLANUNG ODER BEREITS AM LAUFEN. FÜR ALLE UNTERSUCHUNGEN WERDEN NOCH TEILNEHMER_INNEN GESUCHT. WENN SIE DIE WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNG UNTERSTÜTZEN MÖCHTEN, MELDEN SIE SICH BITTE UNTER DEN JEWEILS ANGEFÜHRTEN ADRESSEN.**

### VEGANE HUNDE UND KATZEN

Die Frage, ob Hunde und Katzen vegan ernährt werden können, polarisiert. Pia-Gloria Semp hat im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Veterinärmedizinischen Universität Wien 20 Hunde sowie 15 Katzen untersucht, die seit mindestens 6 Monaten vegan lebten. Die Ergebnisse sind positiv: Alle teilnehmenden Tiere zeigten sich munter und aufmerksam. Bei keinem der Hunde und Katzen wurden Veränderungen festgestellt, die mit ihrer veganen Ernährung in Verbindung gebracht werden können. Weitere Studien über einen längeren Zeitraum und mit einer größeren Gruppe von Tieren sind erstrebenswert. Pia-Gloria Semp plant bereits eine nachfolgende Studie in Form einer Doktorarbeit. Hierfür werden weiterhin vegane Hunde und Katzen gesucht.

- Interessierte können sich jederzeit melden unter: pia-gloria-semp@hotmail.com

### NURMI
### EUROPAS GRÖSSTE LAUFSTUDIE MIT VEGANER_INNEN

PROFIBERGSTEIGERIN GERLINDE KALTENBRUNNER

Die NURMI-Study ist Europas größte Laufstudie. Bereits jetzt nehmen über 3.075 Läufer_innen an der NURMI-Study teil (Stand: April 2015). Um die Wunschmarke von 10.000 zu erreichen, ist noch bis Dezember Zeit. Alle Phasen (STEP 1 bis STEP 3) laufen bis 31. Dezember 2015 und können bis dahin nachgeholt werden. Das heißt, es werden nach wie vor vegane Läufer_innen für jedes Niveau gesucht. Viele vegane Prominente unterstützen die Nurmi-Study – darunter auch Gerlinde Kaltenbrunner, die zu den erfolgreichsten Bergsteigerinnen der Welt zählt. Sie bestieg alle 14 Achttausender ohne Zuhilfenahme von Flaschensauerstoff und ohne Unterstützung durch Hochträger.

- Wer bei der Studie mitmachen möchte, füllt den Fragebogen auf der NURMI-Website aus: www.nurmi-study.com/fragebogen
- Für die Hauptstudie (STEP 2 und 3) kann man sich direkt im Anschluss registrieren. Nähere Infos zum genauen Ablauf der NURMI-Study gibt es unter: www.nurmi-study.com.

### STUDIE ZUR KNOCHEN-ARCHITEKTUR

Die II. Medizinische Abteilung des Krankenhauses Barmherzige Schwestern in 1060 Wien lädt Veganer_innen zwischen 30 und 50 Jahren zur kostenlosen ambulanten Gesundheitsuntersuchung inklusive Analyse der Knochenarchitektur ein. Teilnehmer_innen sollten mindestens 5 Jahre vegan leben, keine nennenswerten Vorerkrankungen haben und einen BMI (Body Mass Index) zwischen 18,5 und 25 aufweisen. Neben einem Fragebogen, Blutabnahme und einer bioelektrischen Impedanzanalyse zur Bestimmung der Körperzusammensetzung wird eine Knochenmikroarchitekturanalyse an Hand- und Sprunggelenk durchgeführt. Die Datengewinnungsphase wird von September bis voraussichtlich Dezember 2015 stattfinden.

- Bei Interesse wird um Kontaktaufnahme mit Dr. Wakolbinger zur Vereinbarung eines unverbindlichen Gesprächs gebeten: robert.wakolbinger@bhs.at

# VEGMED –

## DER WISSENSCHAFTLICHE KONGRESS ZU VEGETARISCHER ERNÄHRUNG UND MEDIZIN

Europas größte Fachkonferenz zu vegetarischer Ernährung und Medizin fand am 29. November 2014 bereits zum dritten Mal in Folge in Berlin statt. Rund 500 Teilnehmer_innen besuchten den VegMed-Kongress, darunter Ärzt_innen, Wissenschaftler_innen und auch viele Studierende. Die Hauptanliegen des Kongresses sind die Etablierung einer pflanzenbasierten Ernährungsweise in Medizin und Wissenschaft sowie der Aufbau eines professionellen Netzwerkes für Mediziner_innen und Ernährungsberater_innen, das Raum für Austausch und Weiterbildung auf wissenschaftlicher Basis schafft. Organisiert wurde die Veranstaltung vom Projektkonsortium der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und vom VEBU (Vegetarierbund Deutschland). Hochkarätige Vortragende aus den Bereichen Ernährungswissenschaften und Medizin referierten über prominente Themen wie Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, vegane Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit, das Für und Wider von Milchprodukten und Soja und die Frage nach der richtigen Supplementierung von Vitamin $B_{12}$. Mit Fallbeispielen aus der Beratung von Veganer_innen in der allgemeinmedizinischen Praxis und einem Vortrag über die Bedeutung einer vegetarischen Ernährungsweise für die Krankenkasse wurde die Integration einer pflanzenbetonten Ernährung als wichtiger Baustein im Gesundheitswesen konkretisiert. Für die Zukunft ist geplant, den Kongress internationaler zu gestalten. Der nächste VegMed-Kongress ist für den 23.–24. April 2016 geplant.

- Alle Vorträge können online auf der Website nachgesehen werden: www.vegmed.de

# VEGGIES MEDUNI WIEN –

## INTERESSENGRUPPE AN DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT

Die Veggies MedUni Wien wurden im Sommer 2013 als gemeinsame Plattform für vegetarisch und vegan lebende Kolleg_innen und Studierende an der MedUni Wien und im AKH Wien (Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien) gegründet. Grundidee war und ist eine verstärkte Vernetzung Gleichgesinnter sowie die Förderung der vegetarischen und veganen Lebensweise, der Menschen- und Tierrechte und des Tierschutzes auf der Basis der Ehrfurcht vor dem Leben. Die Aktivitäten sind vielfältig: Neben einer ausführlichen Website, veganen Koch-Workshops und regelmäßigen Stammtischen ist es den Veggies MedUni Wien gelungen, im AKH mehrere Schaukästen mit Informationen rund um das Thema Veganismus zu bestücken.

- Website: www.meduniwien.ac.at/veggies
- Kontaktadresse: veggies@meduniwien.ac.at

Entgeltliche Anzeige

# WISSENSCHAFT AKTUELL

## KÜRZLICH ERSCHIENENE WISSENSCHAFTLICHE PUBLIKATIONEN ZU VEGANER ERNÄHRUNG

### GERINGERES DARMKREBS-RISIKO BEI FLEISCHLOSER ERNÄHRUNG

Darmkrebs ist die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen und die dritthäufigste bei Männern. Im Rahmen der großen Adventist Health Study 2 wurde das Darmkrebsrisiko von rund 77.000 Studienteilnehmer_innen aus den USA und Kanada untersucht. Im Vergleich zu den gesundheitsbewussten Nicht-Vegetarier_innen gab es in einem Zeitraum von gut 7 Jahren um 22 Prozent weniger Darmkrebsfälle bei den als „vegetarisch" angeführten Personen. Diese wurden in 4 Gruppen eingeteilt: vegan, ovo-lacto-vegetarisch, vegetarisch plus Fisch und semi-vegetarisch. Bei den Veganer_innen kamen um 16 Prozent weniger Darmkrebsfälle vor. Zu beachten ist, dass das Erkrankungsrisiko und die Sterberaten bei allen Teilnehmer_innen in der Adventist Health Study 2 im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung deutlich reduziert sind.

Orlich MJ et al. (2015). Vegetarian Dietary Patterns and the Risk of Colorectal Cancers. JAMA Intern Med. PMID: 25751512.

### NIEDRIGER CHOLESTERIN-SPIEGEL DURCH VEGANE ERNÄHRUNG

Die EPIC-Oxford Study ist neben der Adventist Health Study 2 eine der zwei wichtigsten und größten bisher durchgeführten Studien mit Veganer_innen. Auch sie zeigt eine um 48 % erniedrigte Sterblichkeitsrate aller Teilnehmer_innen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Für die vorliegende Querschnittsstudie wurden der Gesamtcholesterinspiegel, das HDL-Cholesterin sowie die Apolipoproteine A-I und B von 424 Fleischesser_innen, 425 Fischesser_innen, 423 Vegetarier_innen und 422 Veganer_innen gemessen. Die Gesamtcholesterinkonzentration war bei männlichen Veganern um 0,87 nmol/l niedriger als bei Fleischessern; nach Anpassung des BMIs immer noch um 0,76 nmol/l. Bei Frauen betrug die Differenz 0,60 nmol/l und nach Berichtigung 0,55 nmol/l. Ein hoher Cholesterinspiegel gilt als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bradbury KE et al. (2014). Serum concentrations of cholesterol, apolipoprotein A-I and apolipoprotein B in a total of 1694 meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. Eur J Clin Nutr, 68 (2): 178-83.

### VEGAN-VEGETARISCH IN DER SCHWANGERSCHAFT

Um einen Überblick über bereits vorhandene Studien zu vegan-vegetarischen Schwangerschaften zu geben, wurde von einem Team von der Universität Turin eine systematische Übersichtsarbeit durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass vegetarisch-vegane Mütter ebenso häufig gesunde Kinder zur Welt bringen wie omnivore Mütter, sofern auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin $B_{12}$ und Eisen geachtet wird. Die Schwangerschaftsverläufe in den untersuchten Studien entsprachen denjenigen omnivorer Frauen weitgehend und führten zu keinem erhöhten Risiko für Missbildungen und nachteilige Schwangerschaftsereignisse. Vegetarisch-vegane Schwangerschaften können daher in dem vorhandenen Rahmen als sicher angesehen werden. Weitere Studien auf dem Gebiet sind wünschenswert.

Piccoli G et al. (2015). Vegan-vegetarian diets in pregnancy: danger or panacea? A systematic narrative review. BJOG, 122 (5): 623-33.

### VEGANER_INNEN BERICHTEN VON WENIGER ANGST UND STRESS

Das Ziel dieser Studie war es, den Gemütszustand von vegetarisch und vegan lebenden Personen zu erforschen – sowie Faktoren, die diesen potentiell beeinflussen können. Der Gemütszustand, die Ernährung und Lebensstilfaktoren wurden bei 283 Veganer_innen, 109 Vegetarier_innen sowie 228 Omnivor_innen untersucht. Weniger Angst stand bei Männern in Zusammenhang mit einer veganen Ernährung und einem täglichen Verzehr von Obst und Gemüse. Bei Frauen war weniger Stress verbunden mit einer veganen Ernährung und einem niedrigeren Süßigkeitenkonsum. Die Autor_innen schlossen daraus, dass eine vegane Ernährung den Gemütszustand nicht negativ zu beeinflussen scheint, sondern sogar positive Effekte haben dürfte.

Beezhold B et al. (2014). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. Nutr Neurosci. PMID: 25415255.

## NUTRITIONFACTS.ORG

Ausgesprochen unterhaltsam sind die Vorträge des US-amerikanischen Arztes Michael Greger über gesundheitliche Aspekte veganer Ernährung. Auf der Seite NutritionFacts.org stellt Greger regelmäßig Videos online, in denen er neue wissenschaftliche Studien auf brillante Art präsentiert und erläutert. Seine Botschaft ist deutlich: Der selbst seit vielen Jahren vegan lebende Arzt empfiehlt die vegane Ernährung als die gesündeste. Der komplette Erlös seines Vortragsengagements und des Verkaufs seiner Bücher und DVDs wird an die unkommerzielle Website NutritionFacts.org gespendet. Täglich werden neue Videos und Artikel hochgeladen, inzwischen gibt es hunderte mit mehr als 1000 verschiedenen Themen. Wermutstropfen: Website und Videos sind ausschließlich auf Englisch verfügbar.

**LINKTIPP:**
**www.nutritionfacts.org**

## HIGH FIVE VEGAN

Fundierte und sehr ausführliche Informationen rund um das Thema vegane Ernährung gibt es bei High Five Vegan. Der Name basiert auf den „High Five“ der veganen Ernährung: Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte sowie Nüsse und Samen. Gemeinsam mit einer zuverlässigen Quelle für Vitamin $B_{12}$ in Form von angereicherten Lebensmitteln oder einem Supplement bilden diese Lebensmittelgruppen den für High Five typischen Ernährungsfächer. Auf der Website wird auf verschiedene, für die vegane Ernährung relevante Nährstoffe sehr detailliert und mit Verweis auf wissenschaftliche Studien eingegangen. Daneben werden im zugehörigen Blog aktuelle Themen besprochen. Wer sich gründlich über vegane Ernährung informieren möchte, ist bei High Five Vegan genau richtig!

**LINKTIPP:**
**www.highfive-vegan.org**

*Entgeltliche Anzeige*

# LEBENSMITTEL-VERSCHWENDUNG IN ÖSTERREICH

## PRODUKTION FÜR MÜLL UND GÜLLE

DIE ZWEITGRÖSSTE NAHRUNGSMITTEL-VERSCHWENDUNG DER MENSCHHEIT: LEBENSMITTEL WERDEN IN MASSEN IM LEBENSMITTELHANDEL UND VON PRIVATEN HAUSHALTEN IN DEN MÜLL GEWORFEN.

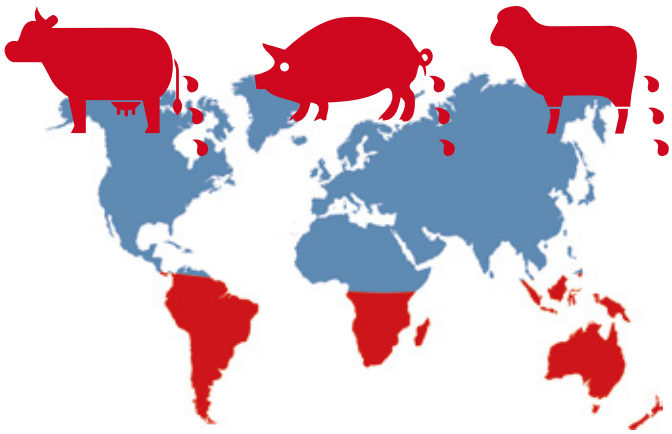
### 179 KG LEBENSMITTEL LANDEN PRO PERSON UND JAHR IM MÜLL

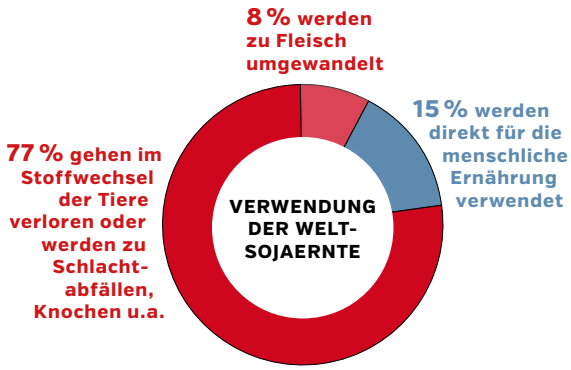
In der Europäischen Union werden jedes Jahr pro Person durchschnittlich 179 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen.[3] Gemäß dieser von der EU finanzierten Untersuchung mit dem Titel „Preparatory study on food waste across EU 27“ gehen 42 Prozent aller weggeworfenen Lebensmittel auf das Konto der privaten Haushalte. 39 Prozent landen bei den Herstellern im Müll, 14 Prozent in der Gastronomie und fünf Prozent bei den Einzelhändlern. Viele von uns halten es zu Recht für einen Skandal, dass auch in Österreich pro Kopf und Jahr kiloweise Lebensmittel im Lebensmittelhandel, zuhause oder in der Gastronomie am Müll landen.

### 400 KG LEBENSMITTEL-VERSCHWENDUNG PRO KOPF IN ÖSTERREICH FÜR FLEISCH

Aber es gibt da auch eine von vielen nicht bedachte Form der Lebensmittelvernichtung, die nicht so offenbar ist, aber noch gewaltiger: Wem ist bewusst, dass jeder und jede von uns pro Kilogramm Fleisch mehrere Kilogramm Getreide oder Soja „wegwirft“, weil im Durchschnitt über alle Tierarten und Haltungsformen etwa 7 oder 8 Kalorien pflanzliche Futtermittel nötig sind, um eine Kalorie Fleisch zu produzieren?[1, 6, 7, 9] Tierfleisch zu essen bedeutet, die Nahrungskette von der Pflanze zum Menschen zu verlängern. Auf dem Umweg über die Tiere, die je nach Tierart bis zu 10 oder sogar noch mehr pflanzliche Futter-Kalorien benötigen, um eine tierliche Nahrungskalorie zu liefern, werden weltweit enorme Mengen Nahrungsmittel verschwendet. Und von Getreide und Soja könnten wir uns auch sehr gut und effizient direkt ernähren. Bei der Verfütterung an Nutztiere geht jedoch der größte Teil der pflanzlichen Kalorien (und auch der Proteine) im Stoffwechsel der Tiere verloren und wird als Gülle ausgeschieden. Ein weiterer Teil wird zudem in nicht essbare Körperteile wie z. B. Knochen umgewandelt. Fleisch zu essen ist also so, als würden wir bei jedem Laib Brot, den wir kaufen, immer nur ein Siebtel essen und sechs Siebtel wegwerfen. Bei einem Fleischkonsum von 70 Kilogramm pro Jahr, und abzüglich der reinen Weidetiere, auf die wir im nächsten Absatz noch eingehen, kommt man auf an die 400 Kilogramm Essen, die wir jährlich durch den Fleischkonsum unbewusst „wegwerfen“. Eine unglaubliche Menge. Rechnet man Milch und Eier dazu, ist es noch mehr!

Es gibt eine Form der Nutztierhaltung, die nicht Kalorien vernichtet: Die reine Weidehaltung von Wiederkäuern, also Rindern und Schafen, auf Flächen, die nicht für den Ackerbau geeignet sind. Hierzu zählen Almen oder die Savanne. Wiederkäuer können im Gegensatz zu Menschen, Hühnern oder Schweinen aus Gras für den Menschen nutzbare Kalorien in Form von Fleisch oder Milch machen. Die Weidehaltung ist sicher auch die tiergerechteste Form der Tierhaltung. Sie hat aber auch ihre Nachteile: Methan aus den Rindermägen und der enorme Flächenbedarf wirken sich schlecht auf






AUF MEHR ALS EINEM DRITTEL DER WELTWEITEN ACKERFLÄCHEN WIRD FUTTERMITTEL ANGEBAUT – DER GRÖSSTE TEIL DIESER NAHRUNGSKALORIEN WIRD IM STOFFWECHSEL DER TIERE VERBRAUCHT UND ALS EXKREMENTE AUSGESCHIEDEN. WAS DAZU FÜHRT, DASS EIN DRITTEL DER WELTERNTE AN GETREIDE UND SOJA ZUSAMMENGENOMMEN IN GÜLLE UMGEWANDELT WIRD – EHE DIE LEBENSMITTEL DIE MENSCHLICHE NAHRUNGSKETTE ÜBERHAUPT ERREICHEN. WIR BAUEN ALSO AUF EINEM DRITTEL DER ACKERFLÄCHEN WELTWEIT MITTLERWEILE EXKREMENTE AN – DIE MIT ABSTAND GRÖSSTE NAHRUNGSMITTELVERSCHWENDUNG DER MENSCHHEIT!

die Ökobilanz aus. Zudem treffen die generellen Gesundheitsnachteile von (rotem) Fleisch auch auf die Tiere aus Weidehaltung zu. Und klar, diese Tiere werden auch geschlachtet und vorher zudem oft auch noch weit transportiert.

## GÜLLE-PRODUKTION AUF EINEM DRITTEL DER ACKERFLÄCHEN VON GETREIDE UND SOJA WELTWEIT

Und vor allem, machen wir uns da bitte nichts vor: Die reine Weidetierhaltung ohne Zufütterung von Futtermitteln hat in Österreich und weltweit nur noch geringe Bedeutung. Weltweit machen Schweine, Hühner und Puten schon 70 Prozent der Fleischproduktion aus, Tendenz steigend, und diese Tiere können Gras gar nicht verwerten, sondern essen das Gleiche wie wir Menschen. Und auch Rinder werden weltweit zu einem beträchtlichen Teil mit Soja oder Mais gefüttert, weil sie damit einfach schneller wachsen[8]. Damit sind wir wieder bei der Tatsache angelangt, dass die Produktion von Fleisch weltweit enorme Mengen an Nahrungsmitteln verschwendet. Das lässt sich auch zahlenmäßig belegen: 1.300 Millionen Tonnen Getreide, Hülsenfrüchte, Öle, Kleien und Fischmehl waren es laut UN-Landwirtschaftsorganisation FAO im Jahr 2008, die an die Tiere weltweit verfüttert wurden. 754 Millionen Tonnen macht allein das Getreide aus. [4, 5]

Wenn man die Welt mal als Außenstehender unvoreingenommen betrachtet, so ist es doch unglaublich, dass die Menschheit über die Nutztierhaltung mehr als ein Drittel (!) ihrer Ernte an Getreide und Soja zusammengenommen schon vor der menschlichen Konsumkette in Exkremente umgewandelt hat, während viele Menschen hungern.[berechnet aus 4 und 11 sowie 1, 6, 7 und 9]

## FLEISCHPRODUKTION MIT SCHULD AN WELTERNÄHRUNGSPROBLEMEN?

Natürlich ist der Welthunger primär ein Verteilungsproblem und wird durch Kriege und soziale Ungerechtigkeit angeheizt, aber eben auch durch den Fleischkonsum. Das lässt sich auch beweisen: Im Jahr 2008 gingen laut FAO 100 Millionen Tonnen Getreide für die menschliche Ernährung verloren, indem auf den entsprechenden Flächen statt Lebensmitteln Agrartreibstoffe („Biosprit“) angebaut wurden. Politik und Medien brachten das gleich massiv mit der Verknappung und Verteuerung von Lebensmitteln in Zusammenhang, und das auch zurecht. Die Zahlen der FAO beweisen aber, dass im Vergleich dazu 754 Millionen Tonnen Getreide an Tiere verfüttert wurden[4,5], die nur etwa ein Siebtel der Kalorien dann als Fleisch zurückliefern. Wenn Biosprit 2008 zur Welternährungskrise beigetragen hat und auch heute noch beiträgt, dann macht dies die Fleischproduktion um ein Vielfaches mehr.

Eine aktuelle deutsche Studie[2] belegt den Zusammenhang ebenso: Es wurde eine Verringerung des Fleischverzehrs in den Industrieländern um lediglich 19 % untersucht. Die geringere Futtermittelnachfrage führe zu einem Preisrückgang für Fleisch, aber auch andere Produkte wie zum Beispiel Getreide. Von diesen Preissenkungen profitierten insbesondere die ärmeren Menschen und Länder, Welthunger würde gelindert werden.

Hungerkatastrophen gehören längst zum Alltag auf der Erde. Laut UNICEF verhungern mehr als 8.000 Kinder weltweit jeden Tag, 3 Millionen pro Jahr[10]. Zugleich stammen fast 70 Prozent der in die EU importierten Futtermittel aus Entwicklungsländern, in denen häufig Unterernährung herrscht. In einer Welt mit rasant zunehmender Gesamtbevölkerung wird die Sicherstellung der Welternährung immer bedeutender. Vegane Nahrungsmittel leisten hier einen wesentlichen Beitrag.


[1] Caspari, C. et al. (2009). „Implications of Global Trends in Eating Habits for Climate Change, Health and Natural Resources“. Brussels, European Parliament, Science and Technology Options Assessment.

[2] Cordts, A. et al. (2013). „Auswirkungen eines verminderten Konsums von tierischen Produkten in Industrieländern auf globale Marktbilanzen und Preise für Nahrungsmittel.“ von www.rentenbank.de/cms/dokumente/10011465_262637/65e61959/Schriftenreihe_Band29_final.pdf

[3] European Commission, DG ENV (2010). „Preparatory study on food waste across EU 27 - final report.“ von http://ec.europa.eu/environment/archives/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf

[4] FAO (2008). „Crop Prospects and Food Situation“. Rome, FAO, Economic and Social Development Department

[5] FAO (2009). „The state of food and agriculture - livestock in the balance“. Rome, Food and Agriculture Organisation.

[6] Garnett, T. (2009). „Livestock-related greenhouse gas emissions: impacts and options for policy makers.“ Environmental Science and Policy 12: 491-503.

[7] Pimentel, D. (2004). „Ethical issues of Global Corporatization: Agriculture and beyond.“ Poultry Science 83: 321-329.

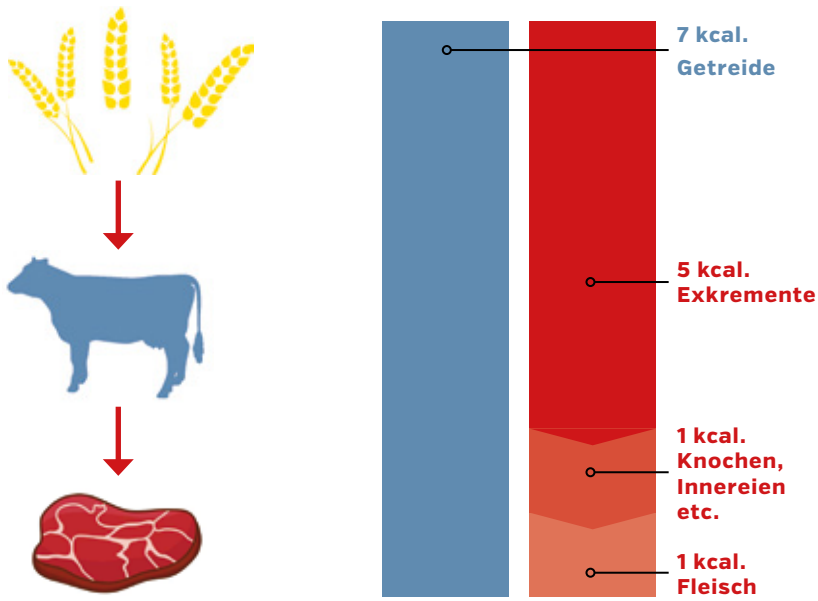
[8] Schlatzer, M. (2010). „Tierproduktion und Klimawandel“. Wien, LIT Verlag.

[9] Smil, V. (2002). „Worldwide transformation of diets, burdens of meat production and opportunities for novel food proteins.“ Enzyme and Microbial Technology 30: 105-311.

[10] UNICEF (2007). State of the world's children 2008. New York, United Nations Children's Fund.

[11] WWF. (2008). „Facts about soy production and the Basel Criteria.“ von http://assets.panda.org/downloads/factsheet_soy_eng.pdf.


### VERSCHWENDUNG DURCH PRODUKTION TIERLICHER LEBENSMITTEL




AUS 7 KALORIEN GETREIDE WIRD NUR 1 KALORIE FLEISCH. ÜBER 5 KALORIEN GEHEN IM STOFFWECHSEL DER TIERE VERLOREN UND WERDEN ALS EXKREMENTE AUSGESCHIEDEN. UND 1 KALORIE WIRD IN NICHT ESSBARE KÖRPERMASSE WIE KNOCHEN, INNEREIEN, FELL ODER FEDERN UMGEWANDELT. DIESE VERSCHWENDUNG IST EIN HAUPTGRUND, WARUM DER GIGANTISCHE GLOBALE FLEISCHKONSUM FÜR DIE UMWELT UND DIE WELTERNÄHRUNG FATALE KONSEQUENZEN HAT.

# UNSER TÄGLICHES BROT

## LUXUS *oder* MENSCHENRECHT?

**805 MILLIONEN MENSCHEN AUF DER ERDE SIND CHRONISCH UNTERERNÄHRT. DABEI WÜRDE DIE WELTERNTE PROBLEMLOS DAFÜR AUSREICHEN, 12 BIS 14 MILLIARDEN MENSCHEN ZU ERNÄHREN. JEDER EINZELNE MENSCH AUF DIESER WELT KÖNNTE MIT DER HEUTE ZUR VERFÜGUNG STEHENDEN NAHRUNG TÄGLICH 2.700 KCAL ZU SICH NEHMEN. UNTERERNÄHRUNG FORDERT ABER IMMER NOCH 2,9 MILLIONEN KINDERLEBEN IM JAHR. WÄHREND DIESE KINDER GERADE IM STERBEN LIEGEN, BEKOMMT EINE KUH IN DER TIERHALTUNG DURCHSCHNITTLICH ÜBER 6.000 KCAL AM TAG.**

**ALS INTERNATIONALE MENSCHENRECHTS-ORGANISATION ENGAGIERT SICH FIAN INTERNATIONAL SEIT 1986 FÜR DIE WELTWEITE DURCHSETZUNG DES RECHTS AUF NAHRUNG. ZUR VHS-VERANSTALTUNG „GENUG FÜR 9 MILLIARDEN? NAHRUNG IM 21. JAHRHUNDERT", ZU DER DIE VEGANE GESELLSCHAFT DAS BUFFET BEISTEUERTE, WAR ALEJANDRA MORENA VON FIAN INTERNATIONAL ALS VORTRAGENDE EINGELADEN. ELISA LUDWIG VON VEGANLIFE.AT TRAF SICH MIT IHR ZUM INTERVIEW.**

**DAS RECHT AUF NAHRUNG IST TEIL DER MENSCHENRECHTSDEKLARATION UND DES UN-SOZIALPAKTS. WAS ABER BEDEUTET DAS EIGENTLICH, RECHT AUF NAHRUNG?** Das Recht auf Nahrung ist ein universelles Menschenrecht. Das bedeutet, dass alle Menschen mit diesem Recht geboren werden. Es legt fest, dass alle Individuen und Gruppen Zugang zu ausreichender, adäquater und nährstoffreicher Nahrung haben müssen. Entweder direkt, durch den Zugang zu Ressourcen, um ihre eigene Nahrung zu produzieren, oder indirekt, durch adäquates Einkommen, um sich Lebensmittel kaufen zu können. Dabei geht es nicht um Wohltätigkeit, also darum, Menschen einfach nur Essen zu geben – wenngleich das unter bestimmten Umständen, wie zum Beispiel Naturkatastrophen, notwendig sein kann. Vielmehr geht es beim Recht auf Nahrung um die Bereitstellung der richtigen Rahmenbedingungen, damit Menschen sich selbstständig und in Würde ernähren können.

**WARUM LEIDEN HEUTZUTAGE ÜBER 800 MILLIONEN MENSCHEN AN HUNGER, OBWOHL SIE DAS RECHT AUF NAHRUNG HÄTTEN? IST DAS MENSCHENRECHT UNWIRKSAM?** Das Recht auf Nahrung wird weltweit systematisch verletzt, öfter als jedes andere Menschenrecht. Das passiert, obwohl genug Nahrung produziert wird, um die Welt zu ernähren. Das ist der verstörendste Aspekt daran. Hunger ist das Ergebnis gegenwärtiger Machtverhältnisse, defekter Nahrungssysteme und Resultat unseres vorherrschenden industriellen Landwirtschaftsmodells. Dieses Modell ist marktabhängig, führt unter anderem zu Enteignungen, Landkonzentration und marginalisiert beispielsweise Kleinbäuer_innen und andere kleine Produzent_innen, obwohl diese 80 % der weltweiten Nahrung produzieren. Die Menschen sind nicht in Entscheidungen einbezogen, die auf den Zugang zu Ressourcen und damit auf ihre Leben Auswirkungen haben. Das sind einige der Schlüsselprobleme, die Hunger erklären. Das Recht auf Nahrung und die Menschenrechte hingegen sind maßgebliche Instrumente, um Hunger ein Ende zu bereiten.

**WELCHE ROLLE SPIELT DIE WELTPOLITIK?** Viele politische Maßnahmen werden durchgesetzt, ohne die verpflichtenden Menschenrechte zu berücksichtigen. Das bezeichnen wir als als Maßnahmen-Inkohärenz. Obwohl die Menschenrechte Vorrang vor allen anderen Regelwerken haben, werden zum Beispiel in den Bereichen Handel und Ernährung Maßnahmen durch mächtige Akteur_innen, wie Staaten oder die G8, hinter verschlossenen Türen beschlossen. Ohne Partizipationsmöglichkeiten durch die Bevölkerung. Auch das erklärt, warum es Hunger auf der Welt gibt. Außerdem verfolgt man kaum einen ganzheitlichen politischen Ansatz, um Hunger zu bewältigen. Staaten bevorzugen leider einen Wohlfahrts-Ansatz. Das läuft darauf hinaus, dass sie nicht die Wurzel des Hungers beseitigen, sondern bloß an der Oberfläche kratzen. Ein Beispiel wäre die Nahrungsmittelhilfe. Im gleichen Atemzug aber befördern sie die vorher erwähnten Maßnahmen, die Hunger erst möglich machen. Es gibt also eine fatale Maßnahmen-Inkohärenz.

**WAS KANN MAN DAGEGEN MACHEN?** Es ist wichtig, mit äußerster Dringlichkeit einen menschenrechtsbasierten Ansatz zu fordern. Nur so kann unter anderem der Zugang zu Ressourcen sichergestellt werden. Regierungen, Konzerne und andere mächtige Akteur_innen müssen für ihre Handlungen verantwortlich gemacht werden können. Doch der einzige Weg, um das zu erreichen, ist soziale Mobilisierung. Jedes Mal, wenn Fortschritte erzielt werden, gibt es Menschen im Hintergrund, die auf verschie-

denste Arten dafür kämpfen. Es braucht sozialen Widerstand gegen die vorherrschenden Verhältnisse und eine aktive soziale Bewegung für die Forderung nach einem menschenrechtsbasierten Ansatz, um Hunger zu beenden.

**WIE PASSIEREN VERLETZUNGEN DES MENSCHENRECHTS AUF NAHRUNG IN DER PRAXIS? WER SIND DIE VERANTWORTLICHEN, WER DIE BETROFFENEN?** Das Recht auf Nahrung wird auf viele verschiedene Arten jeden Tag verletzt. Ein steigender Trend ist die Land- und Ressourcen-Enteignung. Landenteignung bedeutet, dass Kleinbäuer_innen, Landarbeiter_innen oder Indigene von ihren Ländern und Territorien vertrieben werden, auch wenn sie seit Jahrhunderten auf diesem Land gelebt haben. Dadurch können sie sich selbst nicht mehr ernähren. Auf der anderen Seite stehen große Agrarkonzerne oder Finanzinvestor_innen, die sich das Land aneignen. Das wird durch Regierungen sehr oft gefördert. Die betroffenen Staaten hätten eigentlich die Verpflichtung, ihre Bevölkerung zu stärken und keinesfalls zu erlauben, dass dritte Parteien in das Recht der Menschen auf Nahrung oder in andere Menschenrechte eingreifen. Andere Akteur_innen, die für derartige Menschenrechtsverletzungen mitverantwortlich sind, sind Staaten, in denen multinationale Konzerne ihre Hauptsitze haben. Das sind meist westliche Staaten, zunehmend aber auch „Schwellenländer" wie zum Beispiel China oder Indien. Menschenrechte sind keine ausschließlich nationale Verantwortung, die völkerrechtliche Pflicht der Staaten geht über die eigenen Landesgrenzen hinaus.

**KÖNNEN WIR DIE KONTINUIERLICH WACHSENDE WELTBEVÖLKERUNG ÜBERHAUPT NOCH ERNÄHREN?** Mit der wachsenden Bevölkerung ändert sich auch das Konsumverhalten, was sich beispielsweise in einer größeren Nachfrage nach Fleisch und damit auch nach Futtermitteln für Nutztiere niederschlägt. Diese Nachfrage entsteht nicht von selbst, sondern auch aufgrund gezielter Marketingstrategien des Wirtschaftssektors, der zugleich politische Maßnahmen beeinflusst. Die Folge daraus sind die extreme Beanspruchung natürlicher Ressourcen und enorme Auswirkungen auf Menschen und Umwelt. Die Zahl der Hungernden wird nicht sinken, wenn wir im Rahmen des vorherrschenden Landwirtschaftsmodells so fortfahren. Wir brauchen ein Modell, das sowohl auf nachhaltige Art und Weise die Welt ernährt, als auch das Recht auf Nahrung und Ernährungssouveränität sichern kann. Das könnte die agroökologische Landwirtschaft. Dabei werden kleinere Produzent_innen und Familienbetriebe nicht länger diskriminiert. Sie rücken weiter in den Fokus, erhalten notwendige Unterstützung, Beratungen und werden in alle wirtschaftlichen wie politischen Maßnahmen miteinbezogen.

**WELCHE ROLLE SPIELT UNSER FLEISCHKONSUM?** Tatsächlich steigt in sogenannten „Entwicklungsländern" die Produktion von Futtermitteln für Nutztiere als Folge der weltweiten Fleischnachfrage. Das hat massive Auswirkungen auf die Existenz von Hunger und auf die Ernährungssicherheit von Menschen im globalen Süden. Die Entwicklungsländer bestellen mehr und mehr Land für die Exportproduktion von Futtermitteln und von Biokraftstoffen, um die Nachfrage in Europa zu decken. Meist werden dafür Monokulturen angelegt. Den Ländern steht infolgedessen oft nicht mehr genügend Raum zur Verfügung, um ihre

eigenen Märkte mit Nahrung zu versorgen. Der Sonderberichterstatter für das Recht auf Nahrung fordert die wohlhabenden Länder daher auf, ihre Nachfrage an die Entwicklungsländer nach Futtermitteln für Nutztiere und Biokraftstoffen zu senken. Entwicklungsländer stecken in einem Kreislauf von Abhängigkeiten, an dem wir beteiligt sind. Diese Länder müssen von der exportorientierten Landwirtschaft unabhängig werden, damit sie Felder haben, um für die Ernährung ihrer eigenen Bevölkerung zu sorgen. Das wäre Ernährungssouveränität, das heißt, genau das anzupflanzen, was eigens gebraucht wird. Damit könnten die Entwicklungsländer den Kreislauf durchbrechen, weil sie auch von den Importen unabhängig werden würden, die bislang noch die fehlenden Felder ersetzen.

**HUNGER IN DER WELT MAG FÜR VIELE VON UNS ALS SEHR WEIT ENTFERNTES PROBLEM ERSCHEINEN. WAS KÖNNEN WIR ALS EINZELNE IN UNSEREM ALLTAG UNTERNEHMEN, UM UNS AN EINER VERBESSERUNG DIESES PROBLEMS ZU BETEILIGEN?** Es gibt viele verschiedene Handlungsmöglichkeiten. Wir können uns über den Einfluss der Aktivitäten unserer Regierungen und Unternehmen informieren, da sie eine wichtige Rolle im Erschaffen von Hunger in den Entwicklungsländern spielen. Wir können politisch aktiv werden, um sie zur Verantwortung zu ziehen. Alltäglich haben wir die Möglichkeit, unsere Konsumgewohnheiten zu hinterfragen und bewusster zu konsumieren. Wir können zum Beispiel den Verzehr von Fleisch und anderen Nahrungsmitteln limitieren. Wir können auch gemeinschaftsbasierte Nahrungsmittelproduktionen unterstützen und lokale, saisonale und biologische Nahrungsmittel kaufen.

Das Interview führte Elisa Ludwig.
Das vollständige Interview ist nachzulesen auf veganlife.at/interview-fian.

## GABEL STATT SKALPELL GESÜNDER LEBEN OHNE FLEISCH

Der US-amerikanische Dokumentarfilm „Gabel statt Skalpell" von Filmemacher Lee Fulkerson aus dem Jahre 2011 stellt unterhaltsam die Auswirkungen von Ernährung auf die Gesundheit dar. Der Untertitel „Gesünder leben ohne Fleisch" verrät bereits, wohin die Reise geht: Die westliche Ernährungsweise mit zu viel tierlichem Protein, Fett, Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln führe zu den klassischen Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus II. Eine vollwertige, fettarme vegane Ernährung, basierend auf Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten, könne hingegen nicht nur vielen schwerwiegenden Erkrankungen vorbeugen, sondern sei auch als Therapie geeignet. Der Film basiert auf Forschungsergebnissen der sogenannten „China Study", in deren Rahmen in den 1970er und 1980er Jahren Daten von 6.500 Menschen aus 24 Provinzen in China erhoben wurden. Die Auswertungen zeigen Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von tierischem Protein und zahlreichen Zivilisationskrankheiten: Je niedriger der Anteil an Tierprodukten in der Ernährung, desto deutlicher seien die gesundheitlichen Vorteile. Kurzweilig wird der Film duch viele Interviews: Neben Ärzten und Wissenschaftlern kommen Patient_innen zu Wort, die von ihren beeindruckenden Einzelschicksalen berichten.

**LEE FULKERSON, JOHN CORRY, JOHN ORFANOPOULOS, BRIAN WENDEL, BRIAN CRANCE**
**ERSCHEINUNGSTERMIN: 28. SEPTEMBER 2012**
**92 MINUTEN**

## DER HUND UND SEIN PHILOSOPH: PLÄDOYER FÜR AUTONOMIE UND TIERRECHTE

### MARTIN BALLUCH

Kuksi, Protagonist in Martin Balluchs neuestem Buch, ist auf den ersten Blick ein Hund wie jeder andere auch. Er liebt Erkundungstouren im Freien (ohne Leine versteht sich), genießt es, wenn seine Lieblingsmenschen zum Spielen aufgelegt sind und ist auch einer Kuschelvisite im Bett durchaus nicht abgeneigt. Auf den zweiten Blick offenbart sich, dass es einen essenziellen Unterschied zu den meisten anderen „domestizierten" Hunden gibt: Kuksi wird nämlich nicht als Sache behandelt, sondern gleichberechtigt zu den Menschen. Das bedeutet, dass es für ihn keine Befehle gibt, auch Zwang ist ihm fremd. Der Tierrechtsaktivist Martin Balluch und sein Hund haben sich ihre Spielregeln des Zusammenlebens gemeinsam erarbeitet – mit gegenseitigem Respekt und Wertschätzung als Grundlage. Und es funktioniert.
Anhand dieser starken Freundschaft und weiterer persönlicher Anekdoten wird eine Tierrechtsethik entwickelt, die in der zentralen These des Rechts auf Autonomie gipfelt. Balluch rollt die Kulturgeschichte der Mensch-Tier-Beziehung auf und rekonstruiert, wie es innerhalb der Aufklärung zur Abwertung von Tieren kam. Damals hat sich, basierend auf den Lehren von Kant, das heutige Zivilrecht entwickelt. Das Tier wurde zum „Mittel zum Zweck" degradiert, ohne Eigenwert. Diese Annahme wird im Buch widerlegt – Tiere sind ohne jeden Zweifel eigenständig denkende, fühlende und kommunizierende Wesen. Ein eindrucksvolles Plädoyer an unsere Gesellschaft, dies endlich anzuerkennen.

**1. AUFLAGE 2014**
**192 SEITEN, BROSCHIERT**
**VERLAG: PROMEDIA**
**ISBN-13: 978-3853713778**

**BEZUGSQUELLEN:**
**BUCHHANDEL, VGT**

## DISZIPLINIERTE TIERE? PERSPEKTIVEN DER HUMAN-ANIMAL STUDIES FÜR DIE WISSENSCHAFTLICHEN DISZIPLINEN

### HG. V. SPANNRING, SCHACHINGER, KOMPATSCHER, BOUCABEILLE

Parallel zu den gesellschaftlich immer relevanter werdenden Anliegen der Tiere entwickelte sich in den letzten 20 Jahren – vor allem im englischsprachigen Raum – auch die universitäre Beschäftigung mit der Mensch-Tier-Beziehung. Das neue Forschungsfeld, welches sich dem Verhältnis von Menschen und nichtmenschlichen Tieren wissenschaftlich nähert, heißt Human-Animal Studies, kurz HAS. In Österreich wird seit einigen Jahren an einzelnen Universitäten zu dem Themengebiet geforscht und gelehrt.
Der knapp 400-seitige Sammelband „Disziplinierte Tiere?", herausgegeben vom Innsbrucker HAS-Team, enthält neben einer allgemeinen Einführung zu den Grundannahmen und -prinzipien der Human-Animal Studies 13 Artikel mit relevanten Themenbereichen und möglichen Fragenstellungen für 13 etablierte Disziplinen (Bildungswissenschaft, Gender Studies, Geschichtswissenschaft, Kunstgeschichte, Literatur- und Sprachwissenschaft, Philosophie, Psychologie, Rechtswissenschaft, Soziologie, Theologie, Volkskunde/Ethnologie, Zoologie). Sie fragen

danach, was die Berücksichtigung nichtmenschlicher Tiere für die jeweilige Disziplin bedeutet und welche Herausforderungen sich für ihre Forschungsfelder, Theorien und Methoden ergeben. Damit ist die Publikation die erste dieser Art im deutschsprachigen Raum.

Wer sich wissenschaftlich mit der vielschichtigen Mensch-Tier-Beziehung befassen will und akademische Sprache nicht scheut, findet in diesem Sammelband eine wertvolle Grundlage und Zusammenfassung sowie Analyse von Erkenntnissen aus englischen und deutschsprachigen Publikationen. Ideal für Student_innen oder Forscher_innen.

**1. AUFLAGE 2015**
**394 SEITEN, BROSCHIERT**
**TRANSCRIPT VERLAG**
**ISBN-13: 978-3837625189**

**BEZUGSQUELLE:**
**BUCHHANDEL**
**VERLAG: www.transcript-verlag**

## LESEPROBE:

„Zentral in den HAS ist das Erforschen und kritische Hinterfragen unserer Beziehungen mit anderen Tieren, des Zusammenspiels und der Wechselwirkung von Menschen und anderen Tieren. Nichtmenschliche Tiere werden dabei nicht als kulturelle Gegenstände, Symbole oder Muster betrachtet, sondern als Lebewesen mit eigenen Erfahrungen, Empfindungen, Perspektiven und Interessen, als gesellschaftliche Akteur_innen und als Individuen mit einem intrinsischen Wert wahrgenommen (Shapiro 2002). Es gilt, den Raum, den nichtmenschliche Tiere in menschlicher Kultur und Gesellschaft einnehmen, zu erforschen und zu betrachten, wie sich die Interaktionen zwischen Mensch und Tier gestalten, wie sich die Lebensformen von Tieren und Menschen miteinander verflechten und so Gesellschaft immer wieder neu hervorbringen. Die Anthropologin und Soziologin Margo DeMello bezeichnet die HAS – wie etwa auch die Anthropologie – als eine holistische Wissenschaft, die ein Thema in seiner Ganzheit und mit allen Facetten zu betrachten strebt. So sollen alle Aspekte der Mensch-Tier-Beziehung berücksichtigt und miteinbezogen werden: kulturell, gesellschaftlich, wirtschaftlich und historisch (DeMello 2012).“ (S. 19)

*Entgeltliche Anzeige*

# VEGAN & SPORT

**THOMAS UNGER**

**27, SEIT 4 ½ JAHREN VEGAN**
**ÖSTERREICHISCHER MEISTER IM BERGMARATHON 2014**
**www.thomas-unger.blogspot.co.at**

**DAS VORURTEIL, DASS EINE VEGANE ERNÄHRUNG FÜR ATHLET_INNEN UNGEEIGNET SEIN KÖNNTE, WIDERLEGT IHR DREI EINDRUCKSVOLL MIT EUREN SPORTLICHEN LEISTUNGEN. AUS WELCHEN GRÜNDEN HABT IHR BEGONNEN, EUCH VEGAN ZU ERNÄHREN?**

**JULIANE:** Ich habe mich schon im Alter von 10, 11 Jahren mit Gesundheits- und Ernährungspolitik beschäftigt. Ich verstand schnell, dass die Gesundheitsindustrie von der Krankheit des Menschen lebt. Für mich war es selbstverständlich, dass Tiere bzw. Tierleichen keine Lebensmittel sind. Kein Mensch hat das Recht, Gott zu spielen und über Leben und Tod zu entscheiden. Zu dieser Zeit lebte ich vegetarisch. Auf den Veganismus kam ich dann über meine religiöse Ansicht, den Jainismus. Als oberste Priorität gilt hier die Gewaltlosigkeit gegenüber allen Lebewesen. Von da an ernährte ich mich vegan und lernte die Listen der tierversuchsfreien Hersteller auswendig. Zudem verzichtete ich auf Wolle, Leder usw. Vegan sein bedeutet für mich eine Lebensweise, die jede_r als selbstverständlich ansehen sollte.

**THOMAS:** Mit 14 wurde ich Vegetarier, weil ich nicht wollte, dass Tiere für mich sterben müssen. Dass ich konsequenterweise vegan leben müsste, war mir damals eigentlich auch schon bewusst. Aber ich hatte Angst davor und dachte mir, dass es sehr schwierig sei. Als ich in Graz zu studieren begann und eine eigene Wohnung hatte, wurden einige Leute in meinem Freundeskreis vegan und das war für mich die perfekte Gelegenheit, es auch zu versuchen. Ich merkte, dass es problemlos möglich ist, vegan zu leben, und konnte es mir nicht mehr anders vorstellen. Heute trage ich beim Laufen die vegane Message offen nach außen, um Menschen, die ähnliche Bedenken haben wie ich sie damals hatte, zu einer veganen Lebensweise zu motivieren.

**MELANIE:** Kuhmilch habe ich schon als Kind nie getrunken, da meine Mutter erkannt hat, dass sie verschleimt. Mit der Ernährung musste ich mich in den letzten 4 Jahren aus drei Gründen vermehrt auseinandersetzen: Gesundheit, Hautprobleme und Gewichtsreduktion aufgrund der 60-kg-Gewichtsklasse im Boxsport. Dadurch, dass ich von meinem Körper durchgehend Leistung verlange, führe ich meinem Körper nur Nahrungsmittel zu, die ihn mit allen nötigen Nährstoffen versorgen, ohne ihn zu belasten. Mit Belastung meine ich tierische Proteine, die zu Übersäuerung und Hautproblemen führen und meine Regenerationszeit verlängern anstatt zu verkürzen.

**HAT SICH DIE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG AUF EURE LEISTUNGEN AUSGEWIRKT?**

**MELANIE:** Ja, bei mir hat sie sich sehr positiv ausgewirkt. Ich habe eine enorme Leistungssteigerung und eine schnellere Regenerationsfähigkeit wahrgenommen.

**JULIANE:** Bei mir ebenfalls. Ich spürte bereits nach wenigen Wochen einen unbeschreiblichen Energieschub, mehr Vitalität und „Reinheit". Ich bekam mehr Ausdauer und Kraft. Die Erholungszeit verkürzte sich. Irgendwie wurde ich nicht mehr müde, egal wie viele Stunden Sport ich absolvierte.

**THOMAS:** Da ich ungefähr zu dem Zeitpunkt mit dem Lauftraining begonnen habe als ich vegan wurde, kann ich das schwer beurteilen. Geschadet hat es mir sicher nicht.

**WIE GESTALTET IHR EUER TRAINING?**

**MELANIE:** Unter der Woche mache

**MELANIE FRAUNSCHIEL**

**29, SEIT CA. 1 JAHR VEGAN**
**2-FACHE ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERIN IM BOXEN,**
**5. PLATZ BEI EU-MEISTERSCHAFT**
**www.fraunschiel.at**

ich fast täglich eine Morgen- und eine Abendeinheit. Morgens trainiere ich die allgemeine Athletik, also Kraft bzw. Ausdauer. Abends fahre ich in den Jab-Club zum Boxtraining. So komme ich auf ca. 9 Trainingseinheiten pro Woche.

**THOMAS:** Der Großteil meines Trainings besteht aus Laufen. Von Tempoläufen über Intervalltraining und lange Dauerläufe bis hin zu ruhigen Erholungsläufen ist da alles dabei. Wichtig ist mir, dass ich immer wieder neue Reize setze. Neben den Läufen mache ich Koordinations-, Kraft- und Stabilisationstraining und ein bisschen Dehnen.

**JULIANE:** Neben dem Tanzsport betreibe ich seit 2010 auch Bodybuilding. Ein durchschnittlicher Tag enthält bei mir 1–2 Stunden Breakdance-Training, zweimal 30 Minuten Stretching sowie 1,5 Stunden Training im Fitnessstudio. Hinzu kommt meine Arbeit in meinem eigenen Tanzstudio „Dance Emotion" in Bozen mit Tanzkursen, Zumba, Fitnesskursen und Personal Training. So komme ich auf rund 7-10 Stunden Bewegung am Tag. Die körperliche Anstrengung kann ich nur durch eine optimale Ernährung meistern.

**JULIANE KLOTZ**

**22, SEIT 9 JAHREN VEGAN**
**MEHRFACHE ITALIENISCHE MEISTERIN IM BREAKDANCE UND MEHRMALS UNTER DEN TOP 5 BEI DER WELTMEISTERSCHAFT**
**www.bgirl_queen.com**

### WIE HÄUFIG NEHMT IHR AN WETTKÄMPFEN TEIL?

**JULIANE:** Da ich mir die Zeit gut einteilen muss, bestreite ich nur mehr größere Breakdance-Turniere. Dazu zählen Italienmeisterschaft, Italienpokal, Europameisterschaft, Weltmeisterschaft.

**MELANIE:** In 4 Jahren habe ich 40 Boxkämpfe bestritten. Es sind ca. 10 Wettkämpfe bzw. Turniere pro Jahr. Es kommen aber nicht immer alle 10 zustande.

**THOMAS:** Ich habe meist 2 – 3 wichtige Wettkämpfe pro Jahr, für die ich mich gezielt vorbereite. Diese sind momentan meist Marathon- oder Bergmarathonmeisterschaften. Dazwischen nehme ich alle paar Wochen an meist kürzeren Wettkämpfen teil, um sie als Training für die wichtigen Wettkämpfe zu nutzen – und weil es mir einfach Spaß macht. Da ist vom 3000-m-Bahnrennen über 10-km-Straßen- und Berglauf, Halbmarathon bis zum (Ultra-) Marathon so ziemlich alles dabei.

### JULIANE, DA ES IM BREAKDANCE KEINE GESCHLECHTERTRENNUNG GIBT, MUSST DU DICH REGELMÄSSIG GEGEN MÄNNER DURCHSETZEN.

**JULIANE:** Ja, Männer und Frauen tanzen beim Breakdance in derselben Kategorie. Deshalb ist für mich fast jedes Turnier ein Erfolgserlebnis: Ich mische in einer Männerdomäne und zugleich in der höchsten Kategorie ganz vorne mit.

### WORAUF ACHTET IHR BEI DER ERNÄHRUNG, WAS ESST IHR BEVORZUGT?

**MELANIE:** Dadurch, dass ich von meinem Körper durchgehend Leistung verlange, versuche ich, ihn mit allen nötigen Nährstoffen zu versorgen, ohne ihn zu belasten. Das bedeutet, es kommt viel Gemüse und Obst auf den Teller oder in meinen Revoblend-Highspeed-Mixer. Einen grünen Smoothie mit den Superfoods der Firma Feinstoff trinke ich fast täglich. Weiters esse ich Pseudogetreide, Hülsenfrüchte und selbstgebackenes Brot aus frisch gemahlenem Mehl. Da ich sehr gerne Süßes esse, aber auf mein Gewicht achten muss, verzichte ich auf raffinierten Zucker und Weißmehlprodukte, dafür mache ich mir selbst roh-vegane Pralinen, Schokolade und Energieriegel.

**THOMAS:** Ich achte vor allem darauf, wann ich was esse. Vor dem Laufen esse ich lieber zu wenig als zu viel und nach dem Laufen ist es mir wichtig, dass ich gleich was zu essen habe, um die Speicher wieder aufzufüllen und eine gute Regeneration einzuleiten. Dabei versuche ich, möglichst zwei große Mahlzeiten am Tag zu mir zu nehmen. Generell achte ich aber beim Essen weniger auf die Kalorien, sondern mehr darauf, dass ich möglichst viel Hochwertiges wie Gemüse und Obst zu mir nehme. Zwischendurch esse ich aber auch gerne veganes Junk-Food. Bei den Portionsgrößen achte ich darauf, dass sie meinem Appetit angepasst sind, denn wenn ich zu viel auf einmal esse, fühlt sich das nicht so angenehm an.

**JULIANE:** Salz, Zucker und Öl existieren auf meinem Speiseplan nicht. Zudem meide ich Soja, Hefe und Bohnen. Hanfmilch, vegane Burger usw. bereite ich zu Hause selbst zu. Zu meinen bevorzugten Nahrungsmitteln zählen Seitan, Lupinen, grünes Gemüse und Pilze sowie Reis und Kartoffeln. Durchschnittlich liegt mein Kalorienbedarf bei 5500 - 6000 kcal am Tag.

### THOMAS, DU LÄUFST FÜR DAS „TEAM VEGAN.AT", DIE SPORTSEKTION DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH. KANNST DU KURZ ERLÄUTERN, WAS DAS GENAU IST UND WIE MAN MITGLIED WERDEN KANN?

**THOMAS:** Das Team Vegan.at möchte zeigen, dass vegan lebende Menschen sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport aktiv sind und diese dabei unterstützen. Um Mitglied zu werden, muss man sich nur vegan ernähren und Freude am Sport haben! Anmelden kann man sich per Mail an laufen@vegan.at oder auch demnächst auf unserer Website www.teamvegan.at.

# ZWEI KÜHE – ZWEI LEBEN

**1.961.000 RINDER LEBEN IN ÖSTERREICH. 100 % ALLER RINDER WERDEN FRÜHER (KÄLBERMAST) ODER SPÄTER (RINDERMAST, MILCHPRODUKTION) GESCHLACHTET**

## LARA – EIN LEBEN IN DER MILCHWIRTSCHAFT

**Der Alltag von Lara:** Sie steht angebunden im Stall, ist also am Kopf mit einer Kette fixiert. Dauernde Anbindehaltung ist zwar in Österreich verboten, doch zahlreiche Ausnahmeregelungen machen es möglich, dass Lara außer Aufstehen und Niederlegen auf den harten Betonboden keinerlei Bewegungsmöglichkeiten bleiben. Zweimal am Tag wird sie maschinell gemolken. 6.500 Liter muss sie jährlich liefern. Zum Vergleich: 1959 lag die Milchleistung noch bei durchschnittlich 1.500 Litern pro Kuh. Damit dies möglich ist, bekommt sie konzentrierte Getreide-Protein-Pellets als Nahrung. Außerdem gehört sie einer hochgezüchteten Rasse an, was dazu führte, dass sie bereits jetzt, nach nur 5 Lebensjahren, komplett ausgelaugt und krank ist.

### KÜNSTLICH BESAMT, KINDER ENTRISSEN

Lara wurden im Alter von wenigen Tagen ohne Betäubung die Hornansätze mit einem Brenneisen ausgebrannt. Mit 18 Monaten wurde sie zum ersten Mal künstlich besamt. 9 Monate später brachte sie ihr erstes Kind zur Welt. Wie glücklich war sie, als sie nach den Strapazen der Geburt ihr gesundes Baby trockenlecken durfte! Doch schon wenige Stunden später wurde ihr das Kalb entrissen, um eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind zu verhindern. Der Verlust war für sie ein völlig traumatisierendes Erlebnis. Tagelang rief sie nach ihrem Kleinen, doch niemand reagierte auf ihre Verzweiflung. Die Milch, die sie nun produzierte, wurde ihr mittels Melkmaschine abgepumpt. Schließlich entschied der Mensch, dass die für ihr Kalb gedachte Muttermilch ihm zustehen würde. Ihr Kind hingegen wurde, alleine auf sich gestellt, mit einem Milchaustauscher gefüttert, der Kälbermast zugeführt und schließlich getötet. Doch damit nicht genug: Um ihren hohen Milchfluss aufrecht zu erhalten, wurde Lara jedes Jahr aufs Neue gezwungen, ein Kalb zu gebären. Somit musste sie noch zwei weitere Male die Tortur von der Besamung bis hin zum Entriss des Kindes über sich ergehen lassen. Dabei wurde sie jeweils bis zum siebten Schwangerschaftsmonat gemolken, nur die zwei letzten Monate hatte sie Pause. Jetzt, nach drei Schwangerschaften, ist sie erschöpft und kann nicht mehr die von ihr erwartete hohe Milchleistung liefern. Somit ist Lara wirtschaftlich unrentabel und wird in Kürze zur Schlachtbank geführt werden.

### KETOSE, EUTERENTZÜNDUNG UND KLAUENERKRANKUNG

Wie auch viele andere Kühe leidet Lara unter Ketose. Als Wiederkäuerin ist sie für das Erbringen von hohen physischen Leistungen nicht geschaffen. Die Kohlenhydrate aus der Nahrung werden nämlich von Bakterien im Pansen zerlegt und stehen ihr nur in geringem Umfang als Energie zur Verfügung. Die übermäßige Milchproduktion ist jedoch sehr energieaufwändig. Es droht ein Energiedefizit, worauf der Körper mit der Freisetzung von Fetten reagiert. Dies führte zur Bildung einer Fettleber und dem Verlust von Körpermasse durch Eiweißabbau. Zudem hat Lara Mastitis, also Entzündungen der Milchdrüsen und Milchgänge, die durch die hohe Milchleistung und den maschinellen Milchentzug begünstigt werden. Ein Teil ihres Euters ist vergrößert, rot und tut weh. Das Berühren und damit auch das Melken sind sehr unangenehm. Außerdem leidet sie unter einer schmerzenden Klauenerkrankung. Da ihr Euter aufgrund der hohen Milchleistung viel Blut braucht, kommt es zur Blutumverteilung. Andere Körperregionen haben dadurch ein Durchblutungs-Defizit. Zu diesen gehören die Klauen, wodurch Folgeschäden entstanden sind.

## „ABER BIO …“?

Wie jedes Säugetier gibt eine Kuh nur dann Milch, wenn sie ein Kalb geboren hat. Daher werden Kühe auch in der Biomilch-Produktion in Dauerschwangerschaft gehalten. Und auch hier wird das Kalb direkt nach der Geburt seiner Mutter entrissen und isoliert aufgezogen, damit der Mensch die Milch nutzen kann. Es wird entweder der Mast zugeführt oder muss als weibliche Kuh ebenfalls ständig Schwangerschaften austragen, um Milch für den Menschen zu produzieren.

# FRIEDA – EIN LEBEN AUF „HOF BUTENLAND“

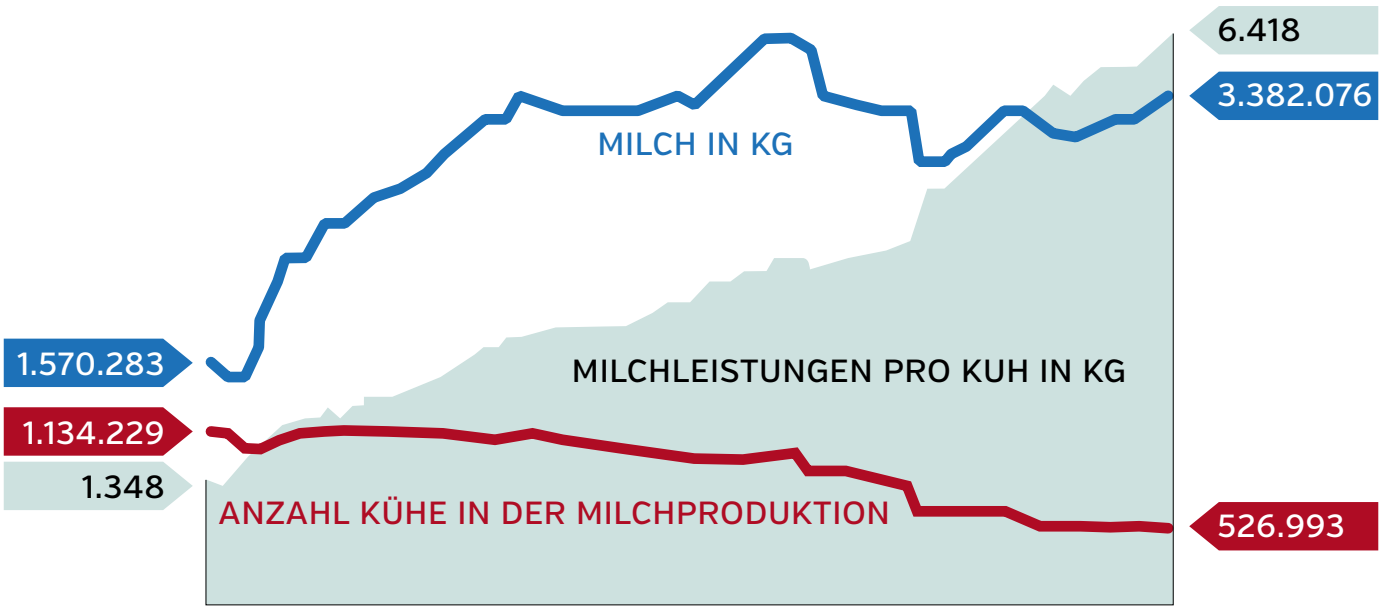
FRIEDA LEBT SEIT 10 JAHREN IM KUHALTERSHEIM

**Frieda hatte Glück im Unglück:** Sie ist im Kuhaltersheim „Hof Butenland“ gelandet, wo sie ein friedliches Leben in Würde und Selbstbestimmung führen darf. Die inzwischen 15-Jährige kann sich auf 30 Hektar Land frei bewegen, wo immer sie sich gerade aufhalten möchte: in einem der gemütlichen, mit Stroh ausgelegten Ställe, auf der grünen Weide oder unter schattigen Bäumen. Wasser sowie frisches Gras und Heu, die für sie ideale Nahrung, stehen stets zur freien Verfügung für sie bereit.

### SENSIBLES HERDENTIER

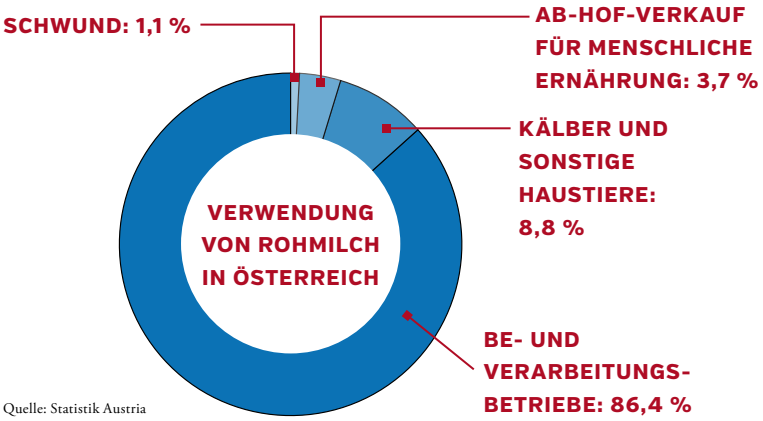
Die liebenswürdige Frieda genießt das Zusammenleben mit den 40 anderen Kühen auf Hof Butenland. Wie für Rinder üblich, ist Frieda ein soziales Tier. Sie pflegt innige Freundschaften mit den anderen Kühen, putzt sich gerne mit ihnen

## JÄHRLICHE MILCHPRODUKTION IN ÖSTERREICH VON 1946 – 2012




Quelle: Statistik Austria

**NUR EIN BRUCHTEIL DER FÜR SIE GEDACHTEN NAHRUNG STEHT DEN KÄLBERN ZUR VERFÜGUNG**




Quelle: Statistik Austria

mit der Zunge. Inzwischen hat sie sich sogar zur Herdenchefin entwickelt und führt ihre Rolle gelassen, routiniert und selbstsicher aus. Bei Streitigkeiten innerhalb der Herde geht sie freundlich, aber bestimmt dazwischen. Neuankömmlingen bietet sie Sicherheit und Fürsorge. Auch Menschen gegenüber zeigt sie sich ausgesprochen freundlich und zutraulich – obwohl sie schon viel durchgemacht hat. Neben den offensichtlichen körperlichen Schäden haben die Jahre in der Milchwirtschaft auch massive psychische Schäden bei der sensiblen Frieda verursacht. Dennoch fühlt sie sich im Kuhaltersheim sichtlich wohl und hat Vertrauen in ihre Mitlebewesen: Sie lässt sich sogar gerne am ganzen Körper massieren und streicheln, was für Rinder ungewöhnlich ist.

### FRIEDAS GESCHICHTE

Friedas Leben begann, wie in der Milchbranche üblich: Mit 18 Monaten die erste künstliche Besamung, 9 Monate später wurde ihr direkt nach der Geburt ihr erstes Kalb weggnommen. Friedas Milchleistung lag jedoch unter dem Durchschnitt: Sie gab „nur“ 5.000 Liter jährlich. Da dies für den Landwirt nicht rentabel war, wurde sie zur Gebärmaschine. Beim Embryotransfer werden einem „Spendertier“ nach hormonell manipulierter Superovulation, also einem mehrfachen Eisprung, sieben Tage alte Embryos entnommen und einem „Empfängertier“ eingepflanzt. Frieda musste die Prozedur als „Empfängertier“ mehrfach über sich ergehen lassen und durfte auch diese Kälber nicht kennenlernen. Nach dem dritten Kalb erlitt sie eine Beckenbänderdehnung und konnte lange Zeit vor Schmerzen und Erschöpfung weder stehen noch laufen. Ihr Tod schien so gut wie besiegelt, denn eine Kuh, die nicht genug Milch gibt und nicht mehr schwanger werden kann, ist nutzlos in der Milchwirtschaft. Frieda war bereits an den Schlachter verkauft, doch in allerletzter Minute konnte sie gerettet werden. Seit 10 Jahren lebt sie nun glücklich auf Hof Butenland.

## WAS SIE TUN KÖNNEN:

- **VEGAN LEBEN, UM DIE GRAUSAME PRAXIS NICHT ZU UNTERSTÜTZEN. OB MILCH, KÄSE ODER SAUERRAHM – FÜR JEDES HERKÖMMLICHE KUHMILCH-PRODUKT GIBT ES ZAHLREICHE PFLANZLICHE ALTERNATIVEN: WWW.VEGAN.AT/MILCHALTERNATIVEN**
- **EINE PATENSCHAFT FÜR FRIEDA ODER EINE ANDERE KUH ÜBERNEHMEN: WWW.STIFTUNG-FUER-TIERSCHUTZ.DE**
- **MITGLIED BEI DER VEGANEN GESELLSCHAFT WERDEN, UM AUFKLÄRUNG UND DIE VERBREITUNG VON ALTERNATIVEN ZU FÖRDERN (s. S. 30)**

## WISSENSCHAFTLICHE TAGUNG ZUM THEMA VEGETARISMUS IN LINZ

„Vegetarismus – zwischen moralischer Pflicht und biologischer Wirkung“ lautete der Titel der wissenschaftlichen Tagung, die am 27. Februar 2015 vom Studiengang Diätologie an der FH Gesundheitsberufe Oberösterreich und dem Krankenhaus der Elisabethinen Linz veranstaltet wurde. Auf Einladung von Studiengangsleiterin Marianne Tammegger und Prim. Univ. Prof. Rainer Schöfl von der Interne 4 des Krankenhauses der Elisabethinen kamen hochkarätige Vortragende nach Linz, um gemeinsam mit den 120 interessierten Zuhörer_innen über den Stellenwert des Vegetarismus zu diskutieren. Neben Vorträgen von Diätolog_innen und dem Oberarzt Dr. Thomas Schickmair zu gesundheitlichen Aspekten referierten Erwin Lengauer von der Universität Wien sowie Martin Schlatzer von der Universität für Bodenkultur über ethische bzw. ökologische Hintergründe. Großes Interesse zeigten die Anwesenden auch an den Beiträgen der Foodtrend-Forscherin Hanni Rützler über Zukunftstrends sowie des Obmanns der Veganen Gesellschaft, Felix Hnat, über den vegetarisch-veganen Trend aus marktwissenschaftlicher Sicht.

## VORLESUNG IM STUDIENGANG DIÄTOLOGIE AN DER FH CAMPUS WIEN

Im Rahmen der Vorlesung „Wissenschaftliche Bewertung von Produktinnovationen“ des Studiengangs Diätologie an der FH Wien durfte die Vegane Gesellschaft Österreich am 11. März insgesamt vier Vorlesungsstunden übernehmen. Thema der Einheit waren der vegane Trend und seine gesundheitlichen Auswirkungen. Den Beginn machte Felix Hnat mit einem Vortrag über die Arbeit der Veganen Gesellschaft sowie ethische und ökologische Gründe, die für eine vegane Ernährung sprechen. Anschließend beleuchtete Katharina Petter ausführlich die vegane Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht. Gesundheitliche Vorteile einer veganen Kost wurden genauso unter die Lupe genommen wie Nährstoffe, die in der Beratung vegan lebender Patient_innen beachtet werden sollten. Die zunächst skeptischen, aber sehr interessierten Studierenden aus dem 6. Semester stellten viele Fragen und diskutierten ausführlich mit den Vortragenden.

## VEGANE ÄRZT_INNEN GESUCHT?

Immer mehr Mediziner_innen leben selbst vegan oder sind zumindest positiv gegenüber der veganen Ernährung eingestellt. Wer auf der Suche nach veganen bzw. vegan-freundlichen Ärztinnen und Ärzten ist, findet eine kleine Liste auf unserer Website:
www.vegan.at/inhalt/liste-mit-veganen-aerztinnen

Wir freuen uns über weitere Hinweise!
Infos bitte an: info@vegan.at

## VERNETZUNGSTREFFEN MEDIZIN

Um einen Austausch von und mit vegan und vegetarisch lebenden Ärztinnen und Ärzten zu fördern, veranstaltete die Vegane Gesellschaft im Rahmen der Vegan-Planet-Messe in Wien am 21. November 2014 ein „Vernetzungstreffen Medizin". Dr.in Olivia Ladinig von der Veganen Gesellschaft Österreich lud an Veganismus interessierte Ärzt_innen und Diätolog_innen zu einem informellen Treffen mit anschließendem Buffet ein. Unterstützend wirkte die engagierte angehende Ärztin für Allgemeinmedizin Dr.in Ruth Poglitsch, die sich zudem in Ausbildung zur Additivfachärztin für Geriatrie befindet. Die rund 15 Teilnehmer_innen diskutierten gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre über potentielle Projekte im medizinischen Bereich und über Möglichkeiten, die vegan-vegetarische Ernährung in Form von Weiterbildungen zu etablieren. Es bestehen bereits konkrete Pläne vom Vegetarierbund Deutschland (VEBU), eine Fortbildung für Ärzte und Ärztinnen gemeinsam mit der Charité Berlin und dem Immanuel-Krankenhaus in Berlin auszuarbeiten. Die Vegane Gesellschaft Österreich wurde eingeladen, als österreichische Partnerin an der Entwicklung teilzuhaben.

## FORTBILDUNG FÜR DIÄTOLOG_INNEN ZU VEGANER ERNÄHRUNG

Die Landesgruppe Steiermark des Verbands der Diätologen Österreichs bot seinen Mitgliedern am 13. November 2014 eine Fortbildung über vegane Ernährung an. Auf dem Programm standen ein Vortrag der Ernährungswissenschaftlerin der Veganen Gesellschaft Österreich, Katharina Petter, über die gesundheitlichen Aspekte veganer Ernährung, sowie die Präsentation zweier Bachelor-Arbeiten der Diätologin Petra Frühwirth über Vitamin $B_{12}$ und die Einstellungen ihrer Berufskolleg_innen zum Thema vegane Ernährung. Von den interviewten 204 Diätolog_innen hatten bereits 76,5 % Erfahrung mit veganer Ernährung im Berufsalltag gesammelt, doch nur 21,6 % fühlten sich für eine adäquate Betreuung von Veganer_innen mit diversen Krankheitsbildern angemessen informiert. Der Abend machte deutlich, dass noch ein großer Handlungs- und Spezialisierungsbedarf im Bereich veganer Ernährung für Diätolog_innen besteht und beispielsweise Richtlinien für spezielle Diäten in Kombination mit Veganismus erarbeitet werden sollten. Für den Herbst ist von der Landesgruppe Steiermark bereits ein Tagesseminar mit Kochkurs zur veganen Ernährung für Diätolog_innen geplant.

*Entgeltliche Anzeige*

## WIENER VEGAN BALL
### ROMANTIK AM VALENTINSTAG

Rund 350 Gäste tanzten am 14. Februar unter dem Motto „Venezianische Nacht“ im ARCOTEL Kaiserwasser durch die Nacht. Für ein besonderes Highlight sorgte der Geschäftsführer des VEBU (Vegetarierbund Deutschland) Sebastian Zösch: Er überraschte die bekannte Sozialpsychologin Melanie Joy vom Carnism Awareness and Action Network mit einem Heiratsantrag. Abwechslungsreiche Musik auf beiden Floors und eine ausgezeichnete Stimmung sorgten dafür, dass viele Gäste begeistert bis spät in die Nacht tanzten. Für den kulinarischen Hochgenuss sorgte Johann Schwarz, Küchenchef des ARCOTEL Kaiserwasser. Von Spargelmousse und Seitan über Schlipfkrapfen bis zum Panna Cotta kreierte er ein veganes Menü der Spitzenklasse.

BEE
MINE
?

# VEGANE AUSBILDUNG FÜR DIE GASTRONOMIE

## KOCHSCHULUNGEN VOM LEHRLING BIS HIN ZU GROSSKÜCHEN

**IM ZUGE UNSERES VEGUCATION-PROJEKTS KONNTEN WIR BEREITS VIEL IM BEREICH GASTRONOMIE UND BILDUNG BEWIRKEN: KURSE FÜR LEHRLINGE, LEHRER_INNEN, SCHÜLER_INNEN, KÖCHE UND KÖCHINNEN. DAS PAKET WIRD ABGERUNDET DURCH V-LABEL-ZERTIFIZIERUNGEN VON GASTRO- UND CATERING-BETRIEBEN UND DEM JÜNGSTEN PROJEKT „GV-NACHHALTIG“, WELCHES VON DER INITIATIVE „MUTTER ERDE“ FINANZIELL UNTERSTÜTZT WIRD. ABER HIER ZU DEN DETAILS:**

### FÜR LEHRLINGE

Die Lehrlingsförderstelle der WKO (Wirtschaftskammer Österreich) hat sich entschieden, ein von der Veganen Gesellschaft vorgeschlagenes Kurskonzept zu 75 % zu fördern. Für nur € 57 kann nun jeder Kochlehrling für zwei volle Tage mit Haubenkoch Siegfried Kröpfl kochen und dabei die vegane Küche kennenlernen. Die zwei in Kürze stattfindenden Kurse in Wien sind schon ausgebucht, bei Bedarf können diese – auch in den Bundesländern – jederzeit wiederholt werden.

Sind Sie ein Lehrling in einem Gastronomiebetrieb oder leiten Sie einen solchen und würden Ihren Lehrlingen gerne die Chance geben, mehr über pflanzliches Kochen zu lernen?

- Melden Sie sich bei uns unter austria@vegucation.eu.

### FÜR LEHRER UND LEHRERINNEN

Im Zuge von Vegucation (www.vegucation.eu) werden jährlich 20-30 Lehrer_innen von berufsbildenden Schulen mit wirtschaftlichem oder touristischem Schwerpunkt fünf Tage lang von uns in pflanzlicher Küche geschult. Diese dürfen dann in Folge die Zusatzausbildung „vegan-vegetarische Fachkraft“ in Schulen unterrichten. Der praktische Input in diesen Schulungen kommt wieder von Siegi Kröpfl, der theoretische wird von Experten und Expertinnen aus den Bereichen Ernährung, Ethik und Nachhaltigkeit gegeben. Die Lehrer und Lehrerinnen aus dem ersten Jahr haben ihr Wissen auch schon erfolgreich im Schulalltag umgesetzt. 60 Schülerinnen und Schüler werden derzeit bereits in Österreich ausgebildet!

Sie unterrichten an einer einschlägigen Schule und würden gerne an einem Seminar der Pädagogischen Hochschulen zu „Vegan-vegetarische/r Koch/Köchin an Schulen“ teilnehmen?

- Melden Sie sich bei olivia.ladinig@vegucation.eu.

## FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Wie im vorigen Absatz beschrieben, möchten immer mehr Schüler_innen von Schulen mit wirtschaftlichem oder touristischem Schwerpunkt nicht mehr nur die Standardausbildungen „Jungsommelier/e“ oder „Käsekenner/in“ absolvieren, sondern suchen nach Möglichkeiten, sich vom Altbekannten abzuheben und dem größten Trend in der Gastronomie, den pflanzlichen Speisen, Folge zu leisten.

Sie sind Schüler oder Schülerin in einer einschlägigen Schule und würden gerne die Zusatzausbildung zur „vegan-vegetarischen Fachkraft“ absolvieren? Verweisen Sie den Lehrkörper auf unser Angebot! Details zur Ausbildung können wir Ihnen gerne zuschicken.

- Kontaktieren Sie uns: olivia.ladinig@vegucation.eu.

## FÜR KÖCHE UND KÖCHINNEN

Ab Herbst/Winter 2015/2016 wird es endlich auch für bereits ausgebildete Köche und Köchinnen die Möglichkeit geben, sich auf höchstem kulinarischen Niveau mit pflanzlicher Küche zu beschäftigen. Ein 90-stündiger Diplomlehrgang – zur Hälfte als Fernlehrgang konzipiert, um die Teilnahme zu erleichtern – wird an zwei verschiedenen Erwachsenenbildungseinrichtungen stattfinden.

Sie sind Koch oder Köchin und würden Ihre Kompetenzen gerne ausweiten; neben Warenkunde und Rezepten auch etwas über die richtige Vermarktung von veganen Speisen lernen?

- Nähere Informationen auch hierfür unter austria@vegucation.eu.

## FÜR GASTBETRIEBE

Gastbetriebe können bei uns ebenfalls spezielle Schulungen anfordern, die durch die V-Label-Zertifizierung besonders gründliche Kriterien erfüllen. In diesem Fall wird das Personal auf alle Eventualitäten vorbereitet. Besonderes Augenmerk wird auf die oft eher unbekannten „versteckten“ tierischen Inhaltsstoffe wie Gelatine oder nicht-vegane Aromen und Lebensmittelzusatzstoffe gelegt. V-Label-zertifizierte Betriebe werden zudem im VEGAN.AT-Magazin gelistet.

Sie haben einen Gastbetrieb und möchten eine V-Label-zertifizierte Schulung, die Sie und Ihren Betrieb bestens auf die neue Zielgruppe vorbereitet und Sie von anderen Betrieben abhebt?

- Dann melden Sie sich unter at@v-label.info.

## FÜR DIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Vor kurzem hat die Vegane Gesellschaft ein weiteres Projekt gestartet. Hier geht es darum, die Gemeinschaftsverpflegung (Caterings und Großküchen) zu schulen. Besonders in diesem Bereich spielen Überlegungen zur Klimafreundlichkeit eine große Rolle, da ja oft tausende Essen pro Tag über die Theken eines einzelnen solchen Betriebes gereicht werden. Ersetzt man eine einzelne Zutat (z. B. Rindfleisch durch Pflanzengranulat), können hunderttausende Kilogramm $CO_2$ pro Jahr eingespart werden. Richtig kalkuliert können die pflanzlichen Gerichte dabei helfen, Kosten zu reduzieren – was bei Großküchen natürlich mächtig zu Buche schlägt.

Sie sind Mitarbeiter oder Mitarbeiterin in einem Gemeinschaftsverpflegungsbetrieb und möchten sich von uns dabei beraten lassen, wie Sie pflanzliche Alternativen richtig verwenden und Ihre Zielgruppen adäquat ansprechen?

- Kontaktieren Sie uns unter info@gv-nachhaltig.at.

# HELFEN SIE UNS DOCH MIT IHRER UNTERSTÜTZUNG!

## RABATTE MIT DER VCARD

Mitglieder erhalten die **VCard**, die Rabatte in zahlreichen vegetarischen Restaurants und veganen Läden ermöglicht. Außerdem senden wir unseren Mitgliedern zweimal jährlich automatisch unser **VEGAN.AT-Magazin** zu.

## Bitte auswählen:

*Alle Mitglieder erhalten dieselben Leistungen, der Unterschied liegt nur in der Höhe der Unterstützung.*

- ☐ Fördermitgliedschaft 6 €/Monat
- ☐ Mitgliedschaft 3 €/Monat
- ☐ Ermäßigte Mitgliedschaft 1 €/Monat
- ☐ _____ €/Monat
- ☐ Lebensmitgliedschaft 400 € (einmalig)

**EINZAHLUNGEN IN NOVEMBER UND DEZEMBER GELTEN FÜR DAS FOLGENDE KALENDERJAHR**

## Persönliche Daten:

Vorname*: .....

Ort*: .....

Nachname*: .....

Land*: .....

Titel: .....

E-Mail: .....

Straße/Nr.*: .....

Telefon: .....

Postleitzahl*: .....

Beruf: .....

** Angaben erforderlich | Die Mitgliedschaft kann jederzeit und mit sofortiger Wirkung unter info@vegan.at oder 01/ 929 14 988 gekündigt werden.*

## SEPA Lastschrift-Mandat

ZAHLUNGSEMPFÄNGER (Name, Anschrift):
Vegane Gesellschaft Österreich, ZVR 208143224
Meidlinger Hauptstraße 63/6, 1120 Wien

Creditor-ID: AT22ZZZ00000042608
Mandatsreferenz: (Diese Nr. wird von der VGÖ vergeben.)

☐ Ich ermächtige/Wir ermächtigen Vegane Gesellschaft Österreich, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von Vegane Gesellschaft Österreich auf mein/unser Konto gezogenen SEPA-Lastschriften einzulösen.
Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

Name: .....

Anschrift: .....

IBAN: .....

BIC: .....

Datum der erstmaligen Abbuchung: .....

Ort: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

**Vegane Gesellschaft Österreich**
Meidlinger Hauptstraße 63/6 · 1120 Wien · info@vegan.at · www.vegan.at

Vegane Gesellschaft Österreich
Vegan.at

# MITGLIED WERDEN UND VORTEILE GENIESSEN!

- **GRATISABO DES VEGAN.AT-MAGAZINS:** Zweimal jährlich senden wir Ihnen unser Magazin frei Haus zu.
- **RABATTE MIT DER VCARD:** Viele vegetarische Restaurants, vegane Läden und weitere Unternehmen in ganz Österreich gewähren Mitgliedern der Veganen Gesellschaft Rabatte zwischen 2 und 20 Prozent.
- **AUSBAU DER VEGANEN INFRASTRUKTUR:** Dank Ihrer Unterstützung können wir wirkungsvolle Kampagnen und Medienarbeit durchführen. Mit veganen Messen und Produktlizenzierungen helfen wir Firmen dabei, ihr veganes Angebot zu erweitern.
- **ORGANISATION VON VEGANEN VERANSTALTUNGEN:** Auf unseren stimmungsvollen Großveranstaltungen wie den Veganmania-Sommerfesten und dem Vegan Ball können sich alle davon überzeugen, wie gut sich die vegane Lebensweise mit Genuss vereinbaren lässt und sich gleichzeitig über ihre ethischen, gesundheitlichen und ökologischen Vorteile informieren.
- **VORTRÄGE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN:** Neben Vorträgen für Interessierte rund um die vegane Lebensweise und ihre Hintergründe organisieren wir zunehmend professionelle Aus- und Weiterbildungen.

## NEBEN VIELEN ANDEREN BIETEN FOLGENDE KOMPLETT VEGANE RESTAURANTS UND UNTERNEHMEN RABATTE AN:

**RESTAURANTS:**

- Biovegan2Go www.biohof-radl.at
- Biowerkstatt www.biowerkstatt.com
- Café Erde cafeerde.com
- Formosa Food (Barnabiteng. 6, 1060 Wien)
- Loving Hut www.lovinghut.at
- Pirata Sushi www.pirata-sushi.com
- Schillinger www.charlys.at
- Simply Raw Bakery simplyrawbakery.blogspot.co.at
- triVida trividavegan.at

**LÄDEN UND ONLINE-VERSÄNDE:**

- avesu www.avesu.de
- Bioveganversand bioveganversand.at
- Maran vegan www.maranvegan.at
- Muso Koroni www.muso-koroni.com
- Rohkost-Shop www.rohkost-shop.at
- Vegan Bag Onlineshop www.veganbag.at
- Veganista Ice Cream www.veganista.at
- Veganversand Lebensweise www.veganversand-lebensweise.at
- Veganz www.veganz.at
- Vegetarische Schuhe www.vegetarischeschuhe.at

**ALLE WEITEREN RABATTPARTNER_INNEN ONLINE UNTER: www.vegan.at/vcard**

veganmania
vegan summer festival since 1998

**Veganmania-Termine 2015**

| | |
|---|---|
| **Linz** | 16. Mai |
| **Würzburg** | 16. Mai |
| **Wien** | 3. bis 6. Juni |
| **Augsburg** | 4. Juli |
| **Iserlohn** | 18. Juli |
| **München** | 25. Juli |
| **Schweinfurt** | 25. Juli |
| **Regensburg** | 1. August |
| **Rosenheim** | 22. August |
| **Bregenz** | 29. August |
| **Zagreb** | 4.-5. September |
| **Winterthur** | 5. September |

**Sonne, Sound und Schlemmereien**

Wir bieten Musik, köstliche Gaumenfreuden und spannende Infostände.

**Eintritt kostenlos**
Mehr Infos auf:
*www.veganmania.at*
*facebook.com/veganmania.at*

# AUSGEWÄHLTE V-LABEL-PRODUKTE

| MARKE | PRODUKT | BEZUGSQUELLE | LINKTIPP |
|---|---|---|---|
| **ALLGEMEIN** | | | |
| Almdudler | Limonaden, Radler | Supermärkte, Getränkehandel | www.almdudler.at |
| Alpinamed | Arzneimittel, Nahrungsergänzung | Apotheken | www.alpinamed.at |
| Backetteria | Gekühlte Fertigteige | Hofer | www.hofer.at |
| Bio-Lutz | Regionale Säfte und Einlegegemüse | Hofladen, Online | www.bio-lutz.at |
| Bio.k | Aufstriche, Hummus | Billa, Merkur | www.bio-k.at |
| Biobene vegan | Nahrungsergänzung | Apotheken | www.biobene.at |
| Birkengold | Süßungsmittel, Süßes, Fruchtaufstriche | Biohandel, Reformhäuser | Birkengold.at |
| Bradac | Vegane Kellnertasche | Ladenverkauf, Fax | www.kellnertaschen.at |
| Byarozavik | Bio-Birkensaft | Vegane Supermärkte und Läden, Biohandel, Reformhäuser | www.belorganic.com |
| Clever | Smoothies | Billa, Merkur | www.cleverkaufen.at |
| Cucina Nobile | Gekühlte Pizzateige | Hofer | www.hofer.at |
| DankeBauer | Kärntner Nudeln | Webshop, eigenes Filialnetz | www.dankebauer.com |
| Efko | Kartoffelsalat, Rote-Rüben-Salat, Sauerkraut mild | Supermärkte | www.efko.at |
| Faiakern | Samen und Nüsse | Webshop | www.faiakern.at |
| Fruit Apps | Fruchtsnacks | Hofer | www.hofer.at |
| Green Heart | Aufstriche | Merkur, Biohandel, Veganversände | www.green-heart.at |
| Hänsel&Gretel | Burger | Biohandel | www.bio-haensel-gretel.at |
| Hempro | Nahrungsergänzung | Biohandel | www.v-label.info |
| Höllinger | Fruchtsäfte | Supermärkte, Biohandel, Reformhäuser, Getränkehandel, Automaten | www.hoellinger-juice.at |
| Hummus | | Hofer | www.hofer.at |
| Just Veg! | Diverse Lebensmittel und Convenience-Produkte | Hofer | www.hofer.at |
| MyEy | Eiersatzprodukte | Vegane Supermärkte und Läden, Veganversände | www.myey.info |
| Natur Aktiv | Biologische Lebensmittel | Hofer | www.hofer.at |
| Nicapur | Vitamin D3 2000 vegan | Apotheken | www.nicapur.at |
| Omi's Apfelstrudel | Apfel-Zimt-Getränk | Supermärkte, Getränkehandel | www.omis-apfelstrudel.at |
| Pure Fruits | Smoothies und Säfte | Hofer | www.hofer.at |
| Ramsa-Wolf | Kremser Senf | Merkur, Meinl am Graben, C&C Berger&Wedl, Geko, Kastner, Pfeiffer, Metro | www.ramsa-wolf.at |
| Schäfer | Bio-Säfte und Sirupe | Biohandel, Supermärkte | www.bioschaefer.at |
| Shan'shi | Asia-Fix Bio-Würzmischungen | Merkur, Zielpunkt, Metro, Unimarkt, MPREIS | at.shan-shi.com |
| Spar Enjoy | Crunchykeks Schoko & Vanille | Spar, Eurospar, Interspar (ausgewählt) | www.spar.at |
| Spar Free From | Rösti, Falafel | Spar, Eurospar, Interspar | www.spar.at |
| Spar Veggie | Diverse Lebensmittel und Convenience-Produkte | Spar, Eurospar, Interspar | www.sparveggie.at |
| Tante Fanny | Gekühlte Fertigteige | Supermärkte | www.tantefanny.at |
| Topven | Veganer Bio-Quark | Online, Vegane Supermärkte, Biohandel | www.topven.org |
| Vegan Vital Food | Bio-Tortelloni | Denn's | www.veganvital.at |
| Vegavita | Fleischalternativen, Tofu, Aufstriche, Convenience-Produkte | Billa, Merkur | www.vegavita.at |
| Veggy Star | Veganer Käse (Goudtaler, Vegantaler, Pizzarella) | Maran Vegan, C+C Pfeiffer | www.nutrisun.at |
| Vöslauer | Erfrischungsgetränke Vöslauer | Supermärkte, Getränkehandel Balance und Balance Juicy | www.voeslauer.at |
| Zagler Müslibär | Basis-Müsli, Nuss-Müsli, Fruchtschnitten | Online, Biohandel | www.mueslibaer.at |
| Zurück zum Ursprung | Bio-Sojadrinks | Hofer | www.zurueckzumursprung.at |
| **GASTRO & DIENSTLEISTUNGEN** | | | |
| AdventureV | Outdoor-Kurse | Tirol | www.adventureV.com |
| Catering Company Brok | Catering | Wien | www.brok-catering.at |
| Change2V | Coaching | Tirol | www.change2v.com |
| Event Company Opitz & Hasil | Catering | Niederösterreich, Wien | www.event-company.at |
| Hochkönig | Hütten/Hotels/Restaurants | Salzburg | www.hochkoenig-vegan.at |
| Kulturhaus Klanggestalt | Restaurant und Pension | Tirol | www.kulturhausklanggestalt.com |

| MARKE | PRODUKT | BEZUGSQUELLE | LINKTIPP |
|---|---|---|---|
| **WEINE** | | | |
| Allacher | Weine | Ab Hof, Online, Biohandel, Reformhäuser, Naturkostläden (online aufgelistet) | www.winzerhof-allacher.at |
| Diwald | Weine | Ab Hof, Zustellung, Versand, Weinhandel und Bioläden (online aufgelistet) | www.weingut-diwald.at |
| Fidesser | Cider Apfel, Cider Himbeere | Online, Spar Gourmet, Billa & Merkur Wien (Regionalregal), Metro, Wein & Co, Maran Vegan | www.goldkehlchen.at |
| Fürnkranz | Weine | Ab Hof, Veganz, Weinhandel (online aufgelistet) | weinbau-fuernkranz.at |
| Goldkehlchen | Weine | Ab Hof, Online, Wein- und Getränkehandel | www.hagn-weingut.at |
| Hagn | Weine | Ab Hof, Waldviertler Naturkost (1010 Wien), BioMartin (1160 Wien) | |
| Hareter | Weine | Ab Hof, Online, Weinhandel | www.hareter.at |
| Hirschmugl Domäne | Weine | Ab Hof, Online, Weinhandel (online aufgelistet) | www.hirschmugl-domaene.at |
| Knaus | Weine | Ab Hof, Online, ausgewählte Läden | www.biowein-knaus.at |
| Landauer Giesperg | Weine | Ab Hof, Online, Weinhandel | www.fidesser.at |
| Moscato Zero | Weine und Säfte | Ab Hof, Online, Weinhandel (online aufgelistet) | www.winzerhof.eu |
| Ploder | Weine | Weinhandel | www.ploder-rosenberg.at |
| Salomon | Weine, Säfte | Ab Hof, Versand, Polifka (1150 Wien), Wino (Poysdorf), Natur&Kost (Feldkirch) | www.weingut-salomon.at |
| Stagård | Weine | Maran vegan, Wein- und Biohandel, Feinkostläden | www.stagard.at |
| Thünauer | Weine, Spirituosen, Säfte, Sirupe | Ab Hof, Ab Haus, Bauernmarkt Fernitz, ausgewählte Läden in der Steiermark | www.weinbau-thuenauer.com |
| Weiss | Weine | Online, Weinhandel, Naturkostläden (online aufgelistet) | www.weingut-weiss.at |

*Entgeltliche Anzeige*

# VEGANES CATERING IM AUFWIND

## CATERING COMPANY BROK IST WIENS ERSTER V-LABEL-ZERTIFIZIERTER CATERER

Nachdem in Niederösterreich die Event Company Opitz & Hasil mit dem V-Label ausgezeichnet wurde, erhält auch Wien seinen ersten V-Label-zertifizierten Caterer. Catering Company Brok (CCB) setzt auf eine komplett vegane Linie.

Geschäftsführer Michael Brok lebt seit einiger Zeit selbst vegan: „Aus ethisch hervorgegangener Einstellung zur Lebens- und Ernährungsweise meide ich seit 2013 Nahrungsmittel tierischen Ursprungs. Seit dieser Zeit beschäftige ich mich intensiv mit Veganismus und habe mir zum Ziel gesetzt, nicht nur daheim in meiner eigenen Küche vegan zu kochen, sondern auch unseren Kunden bei privaten oder Business-Veranstaltungen streng vegetarische Gerichte als geschmackvolle Ergänzung anzubieten."

### SCHULUNG

Im Februar 2015 fand in der Hauptküche im Patio am Wiener Handelskai eine Schulung im Rahmen des GV-nachhaltig-Projekts und einer V-Label-Zertifizierung statt. Dabei wurde mit dem aufgeschlossenen Team die Identifikation veganer Zutaten besprochen und ein praktischer Austausch über die Verwendung und Zubereitung neuer Produkte und Gerichte vollzogen.

### VEGANER SOUSCHEF

Unter den Teilnehmer_innen waren der im veganen Bereich bereits routinierte Küchenchef Franz Hiess sowie der vegane Souschef Reinhard Schacher, der in der Küche mit viel Freude experimentiert und neben klassisch österreichischen Gerichten auf kreative Innovationen setzt.
Für ihn hat Veganismus neben der ethischen Komponente einen starken gesundheitlichen Vorteil: „Hierbei geht es nicht um einen neuen Lifestyle-Trend. Natürlich möchte man die Tiere schützen, dennoch gehört schon mehr dazu, als auf Fisch und Fleisch zu verzichten. Der gesundheitliche Aspekt darf dabei nicht außer Betracht gelassen werden, denn mit einer bewussten veganen Ernährung lassen sich Körper und Geist im Nu auf Vordermann bringen."

### VOM BUFFET BIS ZUM VEGANEN GALA-MENÜ

Das vegane Angebot bei CCB reicht vom kalten Buffet bis hin zum Gala-Menü.
Zusätzlich wird eine Vielzahl an Veranstaltungs-Locations in Wien und Salzburg, wie etwa der „Waggon-31" beim Wiener Riesenrad, geboten. Als zertifizierter Umweltzeichenträger ist CCB ebenfalls ein geeigneter Partner für Green Meetings.

**www.brok-catering.at**
**TEL.: +43 (0) 1 897 32 42**

# KULTURHAUS KLANGGESTALT

## V-LABEL FÜR VEGANE 5-ELEMENTE-KÜCHE IM HERZEN OSTTIROLS

Über dem Lienzer Becken mit atemberaubendem Ausblick auf die Dolomiten befindet sich das Kulturhaus Klanggestalt, ein idyllischer Gasthof der besonderen Art. Seit 6 Jahren bewirtschaftet Katharina Fischer den von einem Perma- und Mischkulturgarten umgebenen Hof. Respekt vor der Natur wird hier großgeschrieben.

**Biologisch, gluten- und weißzuckerfrei**

In der ganzjährig geöffneten Küche wird großer Wert auf biologische Zutaten und weitgehende Selbstversorgung gelegt. Nach den 5 Elementen zubereitet, einem Prinzip aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), entfalten die Gerichte ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Sie sind außerdem gluten- und weißzuckerfrei. Vegetarische und vegane Speisen nahmen in der Speisekarte schon immer einen hohen Stellenwert ein, 2015 entschloss sich Katharina Fischer kurzum, vollständig auf tierische Produkte zu verzichten. Mit einem zusätzlichen Lieferservice versorgt sie den Großraum Lienz mit biologischen, veganen 5-Elemente-Menüs.

**VEGANER URLAUB VOR IMPOSANTER KULISSE**

Beheizt wird der Hof auf 1150 m Höhe mit insgesamt drei Gästezimmern im Winter ausschließlich mit Holz. An Luxus fehlt es jedoch auch in den Zimmern nicht, die Junior Suite wartet sogar mit einem Whirlpool auf. Sämtliche Pflegeprodukte sind vegan. Auf Anfrage werden die Betten mit veganen Decken ausgestattet. Die zwei südseitigen Zimmer mit Balkon laden zum Genießen der Bergkulisse ein. Kurse zum 5-Elemente-Kochen oder historischer Musik runden das vielfältige Angebot des Kulturhauses Klanggestalt ab.

**KULTURHAUS KLANGGESTALT**
**KATHARINA FISCHER**
**STRONACH 10, 9992 ISELSBERG-STRONACH**
**+43 664 73492812**
**www.kulturhausklanggestalt.com**

**MICHAELA RUSSMANN**
**ROHGENUSS – DIE VIER JAHRESZEITEN**

**169 SEITEN, VERLAG RUSSMAN & SOHN**
**€ 24,95, ISBN 978-3-9503565-5-7**

# Cremiger Erdbeer-Becherkuchen

**FÜR EIN TÖRTCHEN FÜR ZWEI ODER MEHR**

3 Becher Cashewkerne
3/4 Becher Agavendicksaft
3/4 Becher Kokosöl
1/4 Becher Limettensaft (oder Zitronensaft)
1 TL Vanillepulver
2 Becher geschnittene Erdbeeren
Zur Dekoration: essbare Blüten, Gojibeeren, Erdbeeren, Früchte etc.

Alle Zutaten in einem Standmixer fein pürieren und in eine kleine Tortenform oder 2-3 Vorspeisenringe eingießen (die Masse ist eher flüssig).
Im Kühlschrank über Nacht härten lassen und am nächsten Tag aus der Form lösen.
Die Torte hübsch verzieren, z. B. in essbaren Blüten wälzen, mit Erdbeeren belegen etc.

# Orientalischer Gemüsereis mit Mandeln

**FÜR EINEN AUSFLUG IN DEN ORIENT FÜR ZWEI**

500 g Karfiol
1 Zwiebel
6 getrocknete Marillen
50 g Mandeln
1/2 Bund Koriander
1 Messerspitze Zimt
2 EL Öl
1 EL Gemüsebrühe
50 g frischer Babyspinat
2 gepresste Knoblauchzehen
1 kleine Chili (optional)
2 Messerspitze Kurkuma

Karfiol im Standmixer oder mit einem Messer fein verarbeiten (es soll kein Mus werden!).
Gemüsebrühe in etwas warmem Wasser auflösen und zum Karfiol geben.
Marillen, Zwiebel, Mandeln, Spinat und Koriander hacken und dem gewürzten Karfiol untermischen.
Mit Kurkuma, Öl, Salz und Zimt abschmecken.
Wer´s gerne etwas schärfer hat, fügt kleingeschnittene Chili dazu.

# Limetten-Basilikumlimonade

**FÜR EINE KARAFFE ERFRISCHUNG**

1 L eiskaltes Wasser
Saft von 4 Limetten
4 EL Agavendicksaft
1 Limette in Scheiben geschnitten
10 Eiswürfel
Frisches Basilikum

Alle Zutaten in einer Karaffe vermengen und im Kühlschrank gute 2 Stunden ziehen lassen.
Nach der Ziehzeit Eiswürfel zugeben und sofort servieren.

Tipp: Wenn man auf Agavendicksaft verzichten möchte, kann man 4 Datteln mit 4 EL Wasser fein pürieren und als Süßersatz verwenden.

Rohgenusskunde: Minze wächst wild oder in Gärten. Das Ursprungsland ist Ostasien, von da aus wurde sie zuerst in Europa und inzwischen in der ganzen Welt angepflanzt.

# Bunt gefüllte Spitzpaprika

**FÜR 4 PAPRIKASCHOTEN**

4 rote Spitzpaprika (oder eine Farbe je nach Belieben)
100 g Babyspinat
2 Avocados
2 Knoblauchzehen
10 Blätter Minze
1 Tomate
2 EL Pinienkerne
1 gelber Paprika
Salz

Für die Fülle den Spinat und die Minzblätter klein hacken.
Die Avocados entkernen, schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Knoblauch schälen und pressen.
Die Tomate und den Paprika fein würfeln.
Alle bearbeiteten Zutaten mit den Pinienkernen zu einer Fülle zusammenmischen und salzen.
Die grüne Fülle in die Spitzpaprika füllen und die Kappe wieder daraufsetzen.

# Limetten-Avocadosuppe

**FÜR 2 SUPPENKENNER**

2 Avocados
Saft von 1,5 Limetten
300 g Salatgurke
1 Knoblauchzehe
250 ml Wasser
1 Suppenwürfel
1 getrocknete Chilischote
Weißer Pfeffer aus der Mühle

Die Avocados schälen und entkernen.
Gurke in grobe Würfel verarbeiten.
Avocados mit der Gurke, Knoblauch, Wasser, Suppenwürfel und etwas Pfeffer fein pürieren.
Die Suppe mit der im Mörser zerkleinerten Chilischote bestreuen und eiskalt servieren.

Rohgenusskunde: Die Saison startet im August mit Früchten aus Mexiko, ab September/Oktober bis in den Mai liefern Israel und Spanien. Südafrika und Kenia füllen schon ab März das Sommerloch, doch die Herbstfrüchte sind die besseren!

# FRONT FOOD –
## DIE FAST-FOOD-REVOLUTION IN LINZ

Das gelbe Haus mit barocker Schmuckfassade ziert schon lange die schmale Pfarrgasse in Linz.
Bekannt geworden als Weinstube und Kultlokal, wird hier seit November 2014 Fast Food zubereitet. An der Front der Fast-Food-Revolution: mein Favorit, der „Pirateburger“, ein kross gebackenes Burgerweckerl mit knusprigem Fischfilet, cremiger Sauce Tartare und knackigem Eisbergsalat; der zweistöckige „Giant“ mit zwei saftigen Bratlingen, würziger Remoulade und Vegankäse. Ein Burger namens „Dark One“, der Vollkornfans bezaubert, wie der „Schnitzlinger“ zeitgemäße Schnitzelfans. Für alle, die keinen Appetit auf Burger haben, stehen Bosna, Hot Dog, Salat und/oder eine Tagessuppe zur Wahl, als Beilage knusprige Pommes Frites oder Wedges; flaumige Muffins und Cakes runden das Menü ab. Mit sozialen Gehältern, kompostierbaren Verpackungsmaterialien, Öko-Naturstrom und tierleidfreien Zutaten, die nach Möglichkeit aus fairem Handel und biologischem Anbau stammen, verfolgt Bernhard Falkner gemeinsam mit seinem freundlichen Team ein konsequentes Konzept. Resümee – Eine fabelhafte Lokalität im Herzen von Linz, die einen zeitgemäßen Lebensstil prägt. Genuss wird zelebriert – und dabei wird Rücksicht auf die Natur, Menschen und andere Tiere genommen. Am visuellen Erscheinungsbild des jungen Restaurants wird derzeit noch gearbeitet. *vw*

**FRONT FOOD**
**PFARRGASSE 20,**
**4020 LINZ**
**MO – SA 11:00 – 19:30 UHR,**
**SONN- UND FEIERTAGE GESCHLOSSEN**
**ALLE SPEISEN UND GETRÄNKE SIND VEGAN.**
**KOSTENLOSES W-LAN IM RESTAURANTBEREICH**

# RESTAURANT OLIVE
## INNSBRUCK

Noch vor wenigen Jahren war auswärts essen für Veganer_innen in Innsbruck nicht so einfach, doch in letzter Zeit hat sich einiges getan. Seit letztem Herbst ist auch das vegetarisch-vegane Restaurant „Olive“ am Wiltener Platzl ein beliebtes Ziel für Freund_innen der frisch-saisonalen vegetarischen Küche. Bereits seit dem Eröffnungstag erfreuen sich die Innsbrucker_innen so an dem neuen Restaurant mit geschmackvoll eingerichteter, leicht mediterraner Atmosphäre, dass eine Reservierung immer empfehlenswert ist.

Die Speisen auf der kleinen, aber feinen, täglich wechselnden Abendkarte sind zum Großteil vegan (auch wenn dies nicht immer auf der Karte gekennzeichnet ist, einfach beim freundlichen Personal nachfragen): knackiger Salat, Suppen/Curries/Eintöpfe mit Gemüse und Hülsenfrüchten sowie weitere Gemüsegerichte, ein sehr schmackhafter Burger mit gegrilltem Gemüse, hausgemachtem veganem Käse und Ofenkartoffeln mit dem besten hausgemachten Ketchup. Auch ein veganes Dessert steht immer zur Auswahl. Dazu gibt es Biosäfte, -tees oder -weine. Die Hauptgerichte am Abend bewegen sich zwischen 9 und 12 Euro, das Mittagsmenü mit Vor- und Hauptspeise (immer zumindest eine vegane Menüoption) wird um 9,50 € angeboten.

Wer noch nie in der „Olive“ war, sollte ihr möglichst bald einen Besuch abstatten. Kleiner Tipp bei der Suche nach dem Restaurant: Das Schild der „Olive“ hängt nicht auf Augenhöhe, es empfiehlt sich, einen Blick nach oben zu werfen. *ks*

**RESTAURANT OLIVE**
**LEOPOLDSTRASSE 36 (WILTENER PLATZL)**
**TEL: 0512/359075**

# SWING KITCHEN:
## SCHILLINGER ENDLICH IN WIEN

Das seit 1998 vegetarisch geführte Landgasthaus Schillinger in Großmugl ist durch die veganen Variationen österreichischer Hausmannskost über Szene- und Landesgrenzen weit hinaus bekannt. Anfang 2015 hat Schillingers Küche endlich auch den Weg nach Wien gefunden: Nahe beim Westbahnhof an der Mariahilferstraße gibt es nun die erste Swing-Kitchen-Filiale. Sie lädt gesundheits- und umweltbewusste LoHaS in eine New Yorker Industrial-Chic-Atmosphäre, die – auch musikalisch – an die Swing-Ära der 1920er erinnert. In der offen einsehbaren Küche werden sofort nach Bestellannahme die Gerichte rasch und frisch zubereitet. Grundsätzlich ist das Lokal auf Take-Away ausgerichtet, es gibt aber auch knapp 40 Sitzmöglichkeiten, die allerdings fast immer besetzt sind. Für die Verpackung wird kein Plastik, sondern kompostierbares Biomaterial verwendet, die Zutaten für die Speisen sind sehr frisch und so weit als möglich fair-trade und regional. Statt den üblichen Burgerbrötchen werden für die reichlich mit Gemüse gefüllten Burger knackige Ciabatta-Sauerteig-Buns verwendet. Swing-, Cheese- oder Vienna-Burger bzw. Falafel Wrap gibt es ab 5,20 Euro oder im Menü mit Beilage und Getränk. Von den Side Dishes sind besonders die absolut überzeugenden Vegan Nuggets sowie die kreativen Salate zu empfehlen. Neben fünf verschiedenen Dips gibt es auch schmackhafte Desserts (Tiramisu!) und ein nach eigenem Rezept hergestelltes Swing-Cola sowie typische Wiener Kaffee-Variationen. *ev*

**SWING KITCHEN**
**SCHOTTENFELDGASSE 3**
**A-1070 WIEN**

**ÖFFNUNGSZEITEN:**
**MONTAG BIS SAMSTAG,**
**11:00 – 22:00 UHR**

**www.swingkitchen.com**
**www.facebook.com/SwingKitchen**

*Entgeltliche Anzeige*

IMPRESSUM: VEGAN.AT NR. 23 1/2015 ■ MEDIENINHABERIN, HERAUSGEBERIN & VERLEGERIN: VGÖ – VEGANE GESELLSCHAFT ÖSTERREICH
MEIDLINGER HAUPTSTRASSE 63/3, 1120 WIEN ■ +43/1/929 14 988 ■ WWW.VEGAN.AT ■ INFO@VEGAN.AT
SPENDEN: IBAN: AT236000000092133538 BIC: OPSKATWW ■ CHEFREDAKTION: MAG. FELIX HNAT ■ INHALT: MAG.A ANDREA DIERER, MAG. JOHANNES GILLI, DR.IN OLIVIA LADINIG, ELISA LUDWIG, KATHARINA PETTER, KARIN SCHACHINGER, DR. KURT SCHMIDINGER, DR. ELMAR VÖLKL, VICTORIA WINDTNER ■ LAYOUT: ANDREAS STRATMANN ■ FOTOS: HOF BUTENLAND, CHRISTOPHER GLANZL, MATTHIAS KATZENGRUBER, LIFE, RICHARD LÜRZER, VGT, VICTORIA WINDTNER, ANDREAS RIEDMANN, ZERBOR-, AURELIO-, BLICSEJO-, CAROLA SCHUBBEL-, PHOTOCREW / DOLLAR PHOTO CLUB ■ LEKTORAT: MMAG.A LINDA FRANZ ■ ANZEIGENLEITUNG: MAG. FELIX HNAT
AUFLAGE: 30.000 ■ GEDRUCKT VON DER DRUCKEREI BERGER AUF UMWELTSCHUTZPAPIER UND MIT PFLANZENFARBEN