

03/2018

Liebe is(s)t ... pflanzlich

# VEGAN

## WORLD

**GRATIS**



THE **FAMILY** ISSUE

Für richtig  
gutes Brot!

Volle Kraft  
für  
VOLLWERT

VERWÖHNEN  
statt Veräppeln!

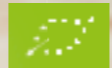


Höchste Zeit für ein neues „Lecker“! Unsere Mischung backt's:  
Brot & Kuchen wie du es noch nie geschmeckt hast.  
100 % vollwertig, voll vegan, voll einfach. Aber vor allem:  
Voll lecker. Unsere neuen Bio-Brote zum Selbstbacken.  
Ohne Hefe, ohne Gluten – nur in guten Bio- und Naturkostläden.

[backrevolution.de](http://backrevolution.de)

**BIOVEGAN**<sup>®</sup>

DE-ÖKO-006



[www.biovegan.de](http://www.biovegan.de)

## EDITORIAL

# We Are Family!

Das Lieblingsgericht der Vegan-World-Redaktion: Pellkartoffeln mit Soja-Kräuterquark und Leinöl! Wir könnten es täglich essen und tatsächlich kommt es manchmal gleich zweimal in der Woche auf den Tisch. Es muss eben schnell gehen. Das muss es auch oft im Familienalltag. Zwischen Kindergarten, Schule, Elternabenden, Job, Sport und Freund\*innen muss gekocht werden – und das am besten mit vollwertigen, biologischen und unverarbeiteten Lebensmitteln. Was kommt eigentlich bei veganen Familien auf den Tisch und wie meistern sie ihren Alltag? Wie funktioniert vegan, wenn wir nicht nur für

uns selbst verantwortlich sind, sondern eine Familie haben? Dieser Frage sind wir nachgegangen und so dreht sich die Family-Issue um die Kerninstitution unserer Gesellschaft. Neben ganz persönlichen Erfahrungsberichten von vegan lebenden Familien wirft die Vegan World auch einen Blick ins Tierreich: Von Muttersöhnchen bis hin zu Patchwork-Familien treffen wir auf bunte Beziehungskonstellationen. Außerdem steht im Fokus der Ausgabe das, was unseren Wohlfühlfaktor täglich entscheidend bestimmt: unsere eigenen vier Wände. Wie man nachhaltig und vor allem gesund wohnt? Wir haben mit einem

Experten gesprochen! Apropos wohlfühlen ... Dazu gehört natürlich auch ein gefüllter Magen und die ein oder andere süße Sünde. Deshalb findest du in dieser Ausgabe Rezepte, die Groß und Klein schmecken und das gewisse Tüpfelchen auf dem i haben. Außerdem bekommst du durch das Bullshit-Bingo #Edition\_Redaktionsleben einen kleinen Einblick in unseren Arbeitsalltag. Dieser macht einen Großteil unseres Lebens aus, und deshalb ist es umso schöner, dass die Vegan-World-Redaktion eine eigene kleine Familie ist, die, egal was kommt, zusammenhält.

DEINE VEGAN-WORLD-REDAKTION



## LUST AUF MEHR?

Du magst unser Magazin? Dann melde dich unter [www.veganworld.de](http://www.veganworld.de) kostenlos für unseren wöchentlichen Newsletter an, in dem wir dich mit Neuigkeiten aus dem Vegan-Kosmos versorgen und außerdem ein wenig aus dem Redaktions-Nähkästchen plaudern. Ein paar Tage vor dem offiziellen Erscheinen bekommst du darin überdies immer die neueste Vegan-World-Ausgabe als pdf zum Download.

## IMPRESSUM

### VERLAG

well media GmbH  
Geibelstraße 6  
81679 München

### HERAUSGEBER

Alexander Lacher

### PROJEKTLEITUNG

Jürgen Friedel (V.i.S.d.P.)  
[j.friedel@wellmedia.net](mailto:j.friedel@wellmedia.net)

### REDAKTIONSADRESSE

well media GmbH  
Vegan World  
Geibelstraße 6  
81679 München  
Tel.: 089 - 30 77 42 - 69  
Fax 089 - 30 77 42 - 33  
[redaktion@veganworld.de](mailto:redaktion@veganworld.de)

### CHEFREDAKTION

Susann Döhler, Caroline Redka

### REDAKTION

Carmen Schnitzer, Dr. Katharina Weiss,  
Jan Hegenberg, Björn Moschinski

### ART DIRECTION

Alexander Springborn

### GRAFIK

Joanna Wendrowska, Carla Schostek

### FOTOGRAFIE & BILDRECHTE

Alexander Springborn (Titel), Carla Schostek (S.18-21), Siriderma (S. 17), © Baufritz (S. 22, 25)food.entusiast (Marieke Dammann) (S. 27), Nicole Axworthy (S. 28-31), Fotografie Andrea Prox (S. 35), Laura Schneider (S. 36), Kevin Heckmann (S. 37), Tatyana Kronbichler (S. 41), Nadja Klier (S. 46), Der Graslutscher (S. 50), Freepik.com (S. 1, S. 9), Shutterstock.com: Inspiring, adehoidar, MAKOVka, Gurza, Olga1818, EA230311, Doremi

[WWW.VEGANWORLD.DE](http://WWW.VEGANWORLD.DE)

### MARKETING, SALES & ANZEIGEN

Jürgen Friedel (Anschrift: siehe Verlag)  
Tel. 089 - 30 77 42 - 56  
[j.friedel@wellmedia.net](mailto:j.friedel@wellmedia.net)

### DRUCK

RR Donnelley Europe Sp z o.o.  
ul. Obroncow Modlina 11  
30-733 Krakow  
Polen

### VERTRIEB

BPV Medien Vertrieb GmbH & Co. KG  
Römerstraße 90  
79618 Rheinfelden  
Tel. +49 7623 - 964 269  
[www.bpv-medien.de](http://www.bpv-medien.de)

### AUFLAGE

100.000 Exemplare

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und/oder Vervielfältigung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.



# THE FAMILY ISSUE



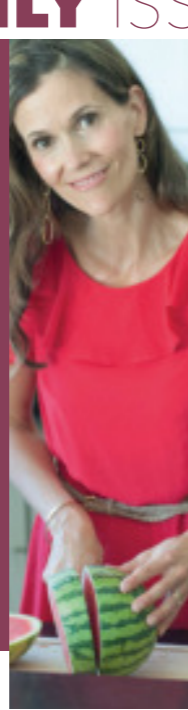
12



18



22



28



34



42

## INHALT

**6 THE V-WORLD**

Kulinarisches und Praktisches: unsere Redaktionslieblinge

**12 DAS KONZEPT FAMILIE**

Modelle des Zusammenlebens

**16 PROBLEMFALL: HAUT**

Wie basische Pflege helfen kann

**18 TIERFAMILIEN**

Von Müttersöhnchen und Patchwork-Familien

**22 NACHHALTIG WOHNEN**

Heimkommen, wohnen und wohlfühlen

**28 FAMILIENKÜCHE**

Rezepte, die Groß und Klein schmecken

**32 KEEP IT FRESH**

So bleibt Obst knackig!

**34 VEGAN IN DER FAMILIE**

Wie klappt's im Alltag? Vegane Familien berichten

**38 PRO / CONTRA**

Brauchen wir Vorbilder?

**40 VEGAN-KLISCHEE ADÉ**

Das 1x1 der veganen Ernährung

**42 BASISCHE ERNÄHRUNG**

Was steckt dahinter?

**46 BJÖRN MOSCHINSKI**

Unser Experte beantwortet deine Fragen

**47 BULLSHIT-BINGO**

Edition: Redaktionsalltag

**48 BÜCHERWÜRMER**

Lesestoff für kleine Tierfreund\*innen

**50 KOLUMNE: DER GRASLUTSCHER**

Leben und leben lassen



Lernen Sie die taz neu kennen: täglich mit der taz-App und am Samstag mit der gedruckten taz am Wochenende.

10 Wochen taz für 10 Euro.  
[taz.de/10wochen](http://taz.de/10wochen)

## Print-à-porter

Unabhängiger taz-Journalismus.  
 Getragen von Vielen.

TAZ VERLAGS- UND VERTRIEBS GMBH  
 BERLIN, RUDI-DUTSCHKE-STRASSE 23  
 AB SOMMER 2018: BERLIN, FRIEDRICHSTRASSE 21



## Fair Fashion von Deerberg

Frei nach dem Motto „Klasse statt Masse“ wird nicht nur bei Lebensmitteln, sondern auch bei Kleidung Qualität mittlerweile immer größer geschrieben. Wer viel Wert auf Nachhaltigkeit und das wohlige Gefühl natürlicher Materialien auf der Haut legt, der ist bei Deerberg genau an der richtigen Adresse. Neben abwechslungsreicher, farbenfroher, schicker und auch gemütlicher Mode sorgt das Unternehmen außerdem für faire Arbeitsbedingungen und betrachtet einen verantwortungsvollen Umgang mit Mensch und Natur als seinen obersten Grundsatz. Für die neue Linie „Young Collection by Deerberg“, die sich speziell an starke und stilbewusste Frauen ab 35 Jahren richtet, verlosen wir **drei Gutscheine im Wert von 150 €, 100 € und 50 €**. Neben einer großen Auswahl an Kleidung aus natürlichen Materialien, die zum großen Teil auch GOTS-zertifiziert ist, findest du in der Young Collection außerdem nachhaltig produzierte Schuhe und Taschen. Erhältlich ist die Kollektion exklusiv unter [www.deerberg.de/young](http://www.deerberg.de/young).

Du möchtest einen Gutschein im Wert von 150 €, 100 € oder 50 € gewinnen und dich damit nach Lust und Laune durch die Young Collection shoppen? Dann schreibe uns bis zum 15.06.2018 eine E-Mail mit dem Betreff „Deerberg“ an [gewinnspiel@wellmedia.net](mailto:gewinnspiel@wellmedia.net). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

[www.deerberg.de](http://www.deerberg.de)



**GEWINNSPIEL**



## So nett, so gut

Bei hartnäckigen Verschmutzungen hilft nur viel Chemie? Das stimmt glücklicherweise nicht. Den besten Beweis dafür liefert der 100 Prozent biologisch-abbaubare Orangen-Kraftreiniger von Sonett (0,5 l / ca. 3 €). Du möchtest die Küche von Fettflecken befreien, den Staub vom Wohnzimmerregal entfernen oder das Bad grundreinigen? Der kraftvolle Reiniger ist ideal für die Küche, das Haus und sogar für die Werkstatt, denn er löst auch widerspenstige Ölflecken. Zusammen mit dem Öko-Spülschwamm (2er Pack / ca. 3 €) aus Cellulose, Sisal und Recycling-PET sorgt er für frischen Glanz.

[www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

## Neue Liebe

Na, wer hat sich denn hier gefunden? Die schwarze Johannisbeere konnte einfach nicht die Finger vom Rosmarin lassen – zum Glück! So gibt es das neue Pärchen seit Kurzem in der Flasche zum Trinken. Nach Originalrezept hergestellt und durch Fermentation natürlicher Rohstoffe entsteht so ein erfrischendes, kohlenstoffhaltiges Frühlingsgetränk, das wunderbar in die Reihe der bisherigen Erfrischungen von Bionade passt. Die wilde Romanze ist in der 0,33-l-Flasche für rund 0,80 € erhältlich.

[www.bionade.de](http://www.bionade.de)



## Glutenfrei genießen

Feiner Geschmack und gute Inhaltsstoffe für jede Gelegenheit: Biovegan, der Spezialist für glutenfreie Backzutaten, legt nun mit neuen Kreationen nach: So auch etwa das hochwertige Fitness-Brot in Vollwert-Qualität, das sich kinderleicht zubereiten lässt. Ohne Backautomat, einfach kneten. Ideal für Zöliakieerkrankte, aber auch für Sportler\*innen, die sich glutenfrei ernähren möchten und trotzdem nicht auf Brot verzichten wollen. Die 330-g-Backmischung, die zudem auch ohne Hefe auskommt, gibt es für rund 5 € im Bioladen.

[www.biovegan.de](http://www.biovegan.de)

## Algenbrause

Natürlich, frisch, außergewöhnlich: Helga, abgeleitet von „healthy alga“, also „gesunde Alge“, ist ein Algen-drink aus Österreich. Die Süßwasser-alge Chlorella wird in einem speziellen Glasröhrensystem gezüchtet und gilt als Superfood. Und nicht nur das: Sie weist neben der hohen Nährstoffdichte auch viele ungesättigte Fettsäuren und wertvolle Proteine auf. Egal ob unterwegs, nach dem Workout oder auf der Arbeit: Das Getränk steht für einen aktiv-gesunden Lifestyle und sorgt für eine ideale Erfrischung. Im Sixpack zu haben für rund 15 €.

[www.hellohelga.com](http://www.hellohelga.com)



**natracare**  
Biologische & natürliche Körperpflege



NEU!  
Jetzt vegan  
zertifiziert



Natracare Produkte bestehen aus zertifizierter Biobaumwolle und gentechnikfreien, erneuerbaren, nachhaltigen Rohstoffen pflanzlichen Ursprungs.

Alle Natracare Produkte sind frei von jeglichen Chemikalien, die konventionelle Damenhygiene Marken üblicherweise vor Frauen geheim halten wollen: Chlor, Kunststoffe, Farbstoffe, Parfüm und Pestizide.



[natracare.com/de](http://natracare.com/de)



### Hummus-Evolution

Unsere große Liebe? Ganz klar: Hummus! Lässt sich diese kulinarische Liebe noch toppen? Ja, und zwar mit Hummus in allerlei Geschmacksvariationen. Fünf lecker-cremige Varianten hat die Marke Obela neu auf den Markt gebracht. Neben

Classic können wir uns freuen über Hummus „Gerösteter Knoblauch“, „Orientalische Art“, „Geröstete Pinienkerne“ und „Sonnengetrocknete Tomaten“. Dabei verzichtet Obela vollständig auf Farbstoffe und künstliche Geschmacksverstärker. Zu

haben ist das traditionelle Zusammenspiel aus sorgsam ausgewählten Kichererbsen und süßlich-nussiger Sesampaste in der 175-g-Schale für rund 2 €.

[www.obela.com](http://www.obela.com)

### Her damit!

Du vermisst Joghurt und Quark und bist auf der Suche nach einer tollen, rein pflanzlichen Alternative? Dann haben wir gute Neuigkeiten für dich! Ein Hersteller für leckere Joghurt- und Quark-Alternativen ist Sojade. Nach der klassischen und einigen fruchtigen Varianten legt die französische Marke nun nach und erweitert ihr Angebot um Himbeer-Matcha- und Mango-Kokos-Joghurt! Fruchtig, in Bio-Qualität, vegan und lecker kommen sie daher und müssen sich definitiv nicht vor den tierischen Varianten verstecken. Tipp: Wer aus dem Joghurt Quark machen möchte, kann mit Hilfe von Küchenkrepp, Sieb und Schale, den Joghurt abtropfen lassen und hat nach ein paar Stunden eine cremig-feste Quarkmasse hergestellt. Zu haben sind die 400-g-Becher jeweils für rund 1,80 €.

[www.sojadebio.de](http://www.sojadebio.de)



### Wie Feta

Pizza, Grillgemüse, Salat – alles schmeckt besser, wenn Feta mit dabei ist, nicht wahr? Veganer\*innen müssen jetzt nicht mehr drauf verzichten! Eine rein pflanzliche Alternative zu dem beliebten griechischen Käse stellt SoyAnanda her. Wir in der Redaktion haben ihn getestet und sind begeistert vom Geschmack und auch von der Konsistenz. Und nicht nur das: Auch die inneren Werte überzeugen uns: Der Bio-„Käse“ ist reich an hochwertigem Eiweiß und Omega-3. Klingt gut? Ist er auch! 200 Gramm sind im Bioladen für rund 4 € zu haben.

[www.soyananda.com](http://www.soyananda.com)



### Noch mehr vegan?

Gesünder leben, Neues erfahren, vegan werden, Inspirationen sammeln, sich wohlfühlen und austauschen – melde dich jetzt für den Vegan-World-Newsletter an und erhalte kostenlos Tipps, Tricks, Hintergrund-Infos und allerlei Rezepte rund um den pflanzlichen Lifestyle. Ganz gleich ob Neuling oder alter Vegan-Hase – die Vegan World zeigt dir, wie du deinen Alltag pflanzlich(er) gestaltest. Du möchtest nichts verpassen? Unter [www.veganworld.de](http://www.veganworld.de) kannst du dich für den Newsletter anmelden. Du bist auch auf Facebook und Instagram unterwegs? Like (Facebook: @veganworld.de) und folge uns (Instagram: @veganworld.de). Bis gleich!

SAUBERE  
LEISTUNG!  
UNSERE UMWELTHELDEN



ECHT SAUBER  
ECHT NACHHALTIG  
ECHT GUT FÜR DICH





## KINDERKÜCHE



### Pausenbrot

Plastik ist schädlich für unsere Umwelt und unsere Gesundheit – und doch greifen wir aus Bequemlichkeit immer wieder darauf zurück. Für all diejenigen, die denken „Ach, gäbe es nur eine unkomplizierte Lösung, dann würde ich ja zur Alternative greifen“ hat das Unternehmen ajaa im Bereich Lunchboxen eine tolle Möglichkeit entwickelt, Pausenbrot und Bürosnacks sicher zu transportieren. Die Brotboxen basieren auf Zuckermelasse und enthalten im Gegensatz zu Plastikbehältern kein Erdöl und keine Weichmacher wie schädliches BPA. Sie können vollständig recycelt werden und sind CO<sub>2</sub>-neutral. Ideal für die ganze Familie!

[www.ajaa.de](http://www.ajaa.de)



### Was aufs Brot?

Die Kinder möchten das essen, was die Großen essen? Kein Problem! Einen tollen Brotaufstrich für Kids bietet die Bio-Firma Zwergenwiese an, die seit über 35 Jahren allerlei Bio-Lebensmittel herstellt. Der Kinderstreich mit aromatischen Tomaten schmeckt würzig und mild-süß zugleich. Hier können Eltern guten Gewissens zugreifen, denn der Bio-Aufstrich enthält keinen raffinierten Zucker, sondern wird durch die natürliche Süße von Äpfeln so herrlich mild. Nicht nur lecker auf einer Scheibe Brot, sondern in Maßen auch als Dip. Das 180-g-Glas kostet im Bioladen rund 3 €.

[www.zwergenwiese.de](http://www.zwergenwiese.de)



### Nudel-Pommes-Kinder

„Darf euer Kind Ketchup essen?“ „Ketchup zu Nudeln?“ „Wie viel Zucker steckt in Ketchup?“ In allerlei Familien-Foren tauschen sich Eltern über das Essverhalten und die Geschmacksvorlieben ihrer Kinder aus. Immer wieder im Fokus: der beliebte, aber stark zuckerhaltige Tomaten-Dip. Einen Ketchup fürs gute Gewissen stellt Bio-Produzent Byodo her: 100 Prozent Bio-Zutaten, satte 80 Prozent Tomatenmark-Anteil, mit Agavendicksaft gesüßt aus erntefrisch verarbeiteten, italienischen Bio-Tomaten. Die 300-g-Squeeze-Flasche ist für rund 3 € zu haben.

[www.byodo.de](http://www.byodo.de)



### Quetschobst

Früchte im Quetschbeutel - das soll Kindern den größten Spaß beim gesunden Snacken ermöglichen. Von heimischen Früchten wie Apfel, Karotte, Kürbis und Pfirsich bis hin zu tropischen Köstlichkeiten wie der Passionsfrucht oder Ananas: In den Quetschies von den Frechen Freunden stecken nur fruchteigener Zucker und keine weiteren Zusätze. Hier in der frühlinghaften Variete mit Apfel, Erdbeere und Blaubeere. Reine Zutaten, maximales Vergnügen – für Kinder und für Eltern.

[www.frechefreunde.de](http://www.frechefreunde.de)

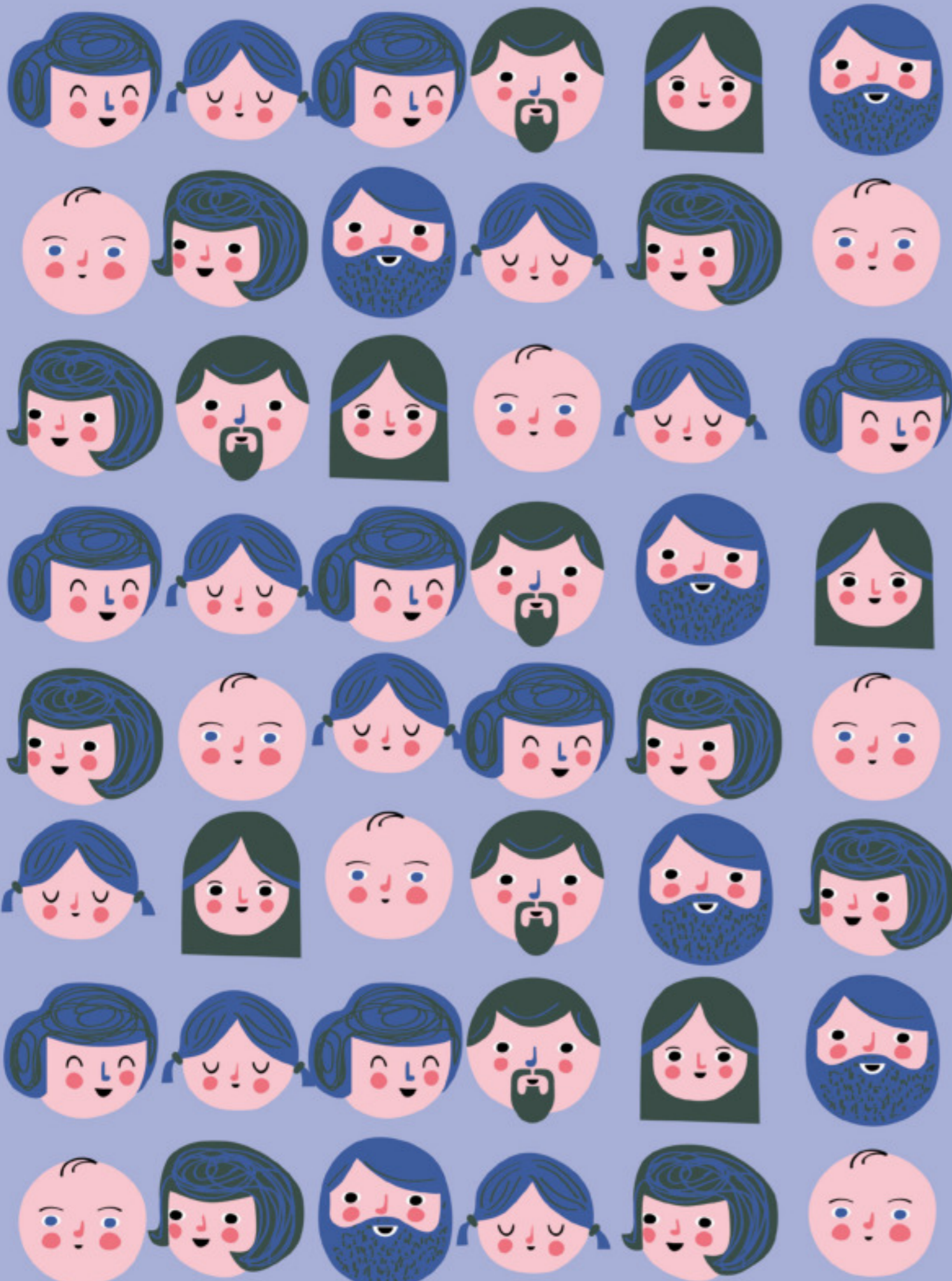


Rein, leicht,  
natürlich – Plose



- Äußerst niedriger Trockenrückstand von nur 22 mg/l
- Idealer zellgängiger pH-Wert von 6,6
- Frei von Arsen und Uran
- Ausschließliche Abfüllung in umweltfreundliche Glasflaschen

Hier finden Sie den Plose-Händler in Ihrer Umgebung:  
[www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de)



## WAS IST FAMILIE?

# SIPPENKRAFT

Leihomas, gleichgeschlechtliche Eltern, Patchwork - neben der klassischen Kleinfamilie existieren immer mehr andere Modelle des Zusammenlebens. Geht da was kaputt oder wächst da einfach was Neues? Und ist die Vorstellung von „Vater-Mutter-Kind“ überhaupt wirklich so klassisch ...? Gucken wir mal.

AUTORIN: CARMEN SCHNITZER

Unverheiratete Minderjährige wird von einem Unsichtbaren schwanger, der coole (sichtbare) Typ an ihrer Seite signalisiert ihr: „Das packen wir schon!“ und heiratet sie trotzdem. Weil das Paar in der Heimat um das Leben seines Babys fürchten muss, flieht es, der Knirps kommt zur Welt und ... der Rest ist Geschichte. Sagen wir mal so – ganz normal klingt das ja nicht. Vermutlich wäre dieses verrückte kleine Flüchtlingsgrüppchen hierzulande nur bedingt willkommen bei vielen, die heute lautstark die Werte des christlichen Abendlandes verteidigen und den Untergang der Familie fürchten. Aber sei's drum, dies soll kein Artikel über Maria, Josef und Jesus werden, auch über den Sinn und Unsinn von Religion darf an anderer Stelle gestritten werden. Zentrum dieses Textes ist die Frage: Familie – was bedeutet das eigentlich? Und was hat diese Überlegung in einem Heft über Veganismus zu suchen?

Nun, Frage zwei ist schnell geklärt: Auch der Mensch ist im Grunde ein Tier und darum schützenswert, ein respektvoller Umgang mit denen, die uns begegnen, ist in gewisser Weise auch eine Form von „Umweltschutz“. Insofern passt es, an dieser Stelle mal zu fragen: Wie lebt denn dieses spezielle Tierchen, warum tut es das so – und was davon ist in Stein gemeißelt? (Spoiler: nicht so viel.)

Die meisten Menschen verstehen sich in irgendeiner Weise als Teil ei-

ner Familie, ob sie nun mit dieser unter einem Dach wohnen oder nicht. Diese steht, zusammen mit der Ehe, hierzulande sogar „unter dem besonderen Schutze des Staates“, wie es im Artikel 6 unseres Grundgesetzes heißt. So weit, so schwammig. Okay, was eine Ehe ist, das lässt sich noch einigermaßen präzise formulieren, aber eine Familie? Dass die klassische Vorstellung „Vater, Mutter (verheiratet), Kind(er)“ längst nicht mehr die alleingültige ist (und im Grunde nie war), dürfte sich mittlerweile herumgesprochen haben. Seit 1969 immerhin sind auch nichteheliche Kinder rechtlich gleichgestellt und ledigen Müttern wird nicht länger ein Vormund fürs Kind vor die Nase gesetzt, wie bis dahin noch üblich. Noch bis 1998 allerdings dauerte es, bis ein außerhalb einer Ehe gezeugtes Kind auch in Sachen Erbrecht seinen ehelichen Halbgeschwistern gleichgestellt war. Und bei der Sorgerechtsreform 2013 wurden zumindest theoretisch auch die Rechte unverheirateter Väter gestärkt, doch ins Detail zu gehen, führt an dieser Stelle zu weit. Die Ehe ist es also nicht, zumindest nicht nur – was aber entscheidet dann über Familie oder Nicht-Familie? Gemeinsame Gene, sprich: die Biologie? Dann wären z.B. Adoptivkinder keine Familienmitglieder, was in der Regel weder rechtlich noch emotional haltbar ist. Außerdem gibt es Patchwork- und Regenbogen-Familien,

also Familien mit Kindern vergangener Beziehungen und solche mit Elternteilen gleichen Geschlechts, oder auch polyamore Bindungsgeflechte, in denen mehrere Partner\*innen sich gemeinsam um die Kleinen kümmern. Und, und, und.

### Von Sklaven und Ammen

Puh, verwirrend. Werfen wir vielleicht zunächst einen Blick in die fernere Vergangenheit. Irgendwann muss er sich ja mal etabliert haben, dieser so wichtige wie vage Begriff. Und – Überraschung! – als er das tat, ging es mitnichten um „Vater-Mutter-Kind“, geschweige denn um Liebe. Das lateinische Wort *familia* bedeutet so viel wie „Hausgemeinschaft“, verwandt damit ist *famulus/famula*, der Haussklave/die Haussklavin, und bezeichnet wurde so in aller Regel ein Herrschaftskonzept. Der Begriff *familia* taucht bei den alten Römern in unterschiedlichen Bedeutungen auf, jedoch niemals in dem Zusammenhang, wie wir ihn heute kennen. Am häufigsten verstand man darunter die Gruppe der zum Haus gehörenden Sklavinnen und Sklaven, manchmal bezeichnete er die Vorfahren in männlicher Linie, mal sämtliche Personen, die unter der Herrschaft des Hausherrn, des *pater familias*, standen, mal zusätzlich die zum Haus gehörigen Tiere, Güter, Lebensmittel



usw. Babys wurden hier übrigens in der Regel von einer Amme gestillt, auch das ein Zeichen dafür, dass die später etablierte romantische Vorstellung von Familienglück und Mutterliebe keineswegs unumstößlich im menschlichen Denken verwurzelt ist.

Noch bis in die Neuzeit hinein durfte in unseren Kulturkreisen lange Zeit nur heiraten und eine Familie gründen, wer finanziell unabhängig war, denn wie in der Antike ging es in erster Linie um ein wirtschaftliches und gesellschaftliches Konzept: um eine Hausgemeinschaft, der ein Hausherr vorstand und zu der auch Knechte und Mägde zählten. Der Begriff Familie tauchte in der deutschen Alltagssprache allerdings erst spät auf, nämlich gegen Ende des 17. Jahrhunderts. Erst im Laufe der beiden folgenden Jahrhunderte etablierte sich, parallel zur Vorstellung der romantischen Liebe, schließlich langsam auch die von der Kernfamilie, bestehend aus Vater, Mutter und Kindern. Zum Ideal stilisiert wurde sie gar erst in den 1950er Jahren. Ein Mehr-Generationen-Haushalt, wie wir ihn uns heutzutage manchmal in „Früher war alles besser“-Laune so idyllisch ausmalen, war ebenfalls erst

in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts relativ üblich und entsprang meist eher einer Not aufgrund akuten Wohnungsmangels als einer Entscheidung aus Liebe. Anders ist es heutzutage, da solche Modelle zwar noch lange nicht der Norm entsprechen, man aber zaghaft über die Vorteile nachdenkt und es vielversprechende Versuche mit Mehrgenerationen-WGs oder genossenschaftlichen Wohnprojekten gibt. Weniger die Blutsverwandschaft als der Wunsch nach Miteinander führt die Bewohner\*innen nun zusammen: Kinderlose Senior\*innen etwa erleben Großeltern-Glück, berufstätige Mamas und Papas wissen ihre Kleinen gut aufgehoben usw.

### Familie als Projekt

Apropos kinderlos: Bis ins vergangene Jahr war der Anteil von Frauen ohne Nachwuchs lange gestiegen, von elf Prozent bei den 1937 geborenen Frauen bis zu 21 Prozent bei den 1967 geborenen, auf etwa diesen Wert pendelte er sich schließlich ein. Kinderlosigkeit bei Männern wird in den Statistiken und Berichten zum Thema kaum bis gar nicht

thematisiert, vielleicht weil Männer theoretisch noch bis ins hohe Alter Kinder bekommen können und daher nie als „endgültig“ kinderlos betrachtet werden. Vielleicht auch, weil nach wie vor nur die kinderlose Frau als das „Unnormale“ angesehen wird, das es zu untersuchen gilt. Ein weites Feld ... Doch nun gut, mittlerweile scheint der Trend gestoppt, Frauen gebären wieder häufiger, sogar die Akademikerinnen, das besagen die aktuellen Daten des Statistischen Bundesamtes. Warum das Thema Kinderlosigkeit in diesem Artikel erwähnenswert ist: Weil sie ein Symptom dessen ist, was Familie heutzutage auch bedeutet: ein (mit Einschränkungen) planbares Projekt. Möglichkeiten zur Geburtenkontrolle und höhere Ausbildungen für Frauen haben dazu geführt, dass Kinder sehr viel seltener als früher einfach „passieren“, vielmehr wird der passende Zeitpunkt abgewartet (und manchmal verpasst). Und sehr, sehr langsam setzt sich überdies die Akzeptanz dafür durch, dass manche Menschen (ja, sogar manche Frauen!) einfach keine eigenen Kinder wollen. Was nicht heißt, dass sie sich als Onkel und Tanten, Cousins und Cousinen usw. nicht trotzdem als Teil

einer Familie fühlen können. Auch von Freund\*innen als „neue Familie“ ist mitunter die Rede.

Tja, quo vadis, familia? Wie es aussieht in ganz schön viele verschiedene Richtungen, auch wenn die „klassische“ Kernfamilie in Deutschland nach wie vor vorherrschend ist: Laut Familienreport 2017 des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ist die Familienform verheiratete Eltern plus Kinder mit 5,5 Millionen solcher Modelle nach wie vor am weitesten verbreitet. Die Anzahl nichtehelicher Lebensgemeinschaften hat sich in den vergangenen 20 Jahren auf rund 843.000 verdoppelt, zudem wachsen derzeit rund 2,3 der 13 Millionen Kinder bei nur einem Elternteil auf. Dies kann zwar, muss aber längst nicht bedeuten, dass der andere Elternteil im Leben des Kindes keine Rolle spielt – Statistiken geben eben nur einen Teil der Tatsachen wieder. Sicher kann man jedoch eins sagen: Familie ist und bleibt wichtig. Je nach Umfrage empfinden das zwischen 80 und 90 Prozent der Deutschen so.

Wohlgemerkt, dieser Text hier ist a) nur ein sehr knapper, geschichtlicher Abriss und berücksichtigt b) keine Fa-

milienstrukturen von Völkern außerhalb unseres nordwesteuropäischen Kulturkreises. Da ließe sich nämlich ein weiteres Fass aufmachen – etwa durch den Verweis auf die brasilianischen Zoé, ein kleines Naturvolk, das die Mehrehe für Männer und Frauen gleichermaßen erlaubt, wobei die aus den Ehen entstandenen Kinder gemeinsam im Verbund großgezogen werden. Nur ein (zugegeben etwas willkürlich gewähltes) Beispiel von vielen, welches zeigt, dass es auch andere Konzepte gibt, die offenbar ebenso gut oder schlecht funktionieren wie die unseren. Womöglich sogar besser, doch das ist an dieser Stelle reine Spekulation.

Gibt es gemeinsame Nenner, auf die wir kommen können? Versuchen wir es: Ob es einem nun gefällt oder nicht, zwei Fakten lassen sich schwer von der Hand weisen: Erstens sind Menschen unterschiedlich. Darum sollte die Überlegung erlaubt sein, dass womöglich nicht jedes Lebenskonzept für jede\*n das richtige darstellt, zudem sollte Vorsicht geboten sein bei Verurteilungen derer, die sich für ein anderes entschieden haben als wir es selbst getan haben. Zweitens ändert sich die Welt, seit es sie

gibt und will partout nicht damit aufhören (es sei denn vielleicht, wir richten sie endgültig komplett zugrunde, doch das ist eine andere Geschichte). Um also auf den eingangs in Klammern genannten Spoiler zurückzukommen: So gut wie nichts ist in Stein gemeißelt. Außer vielleicht dies: Familie bedeutet, Verantwortung für andere mitzutragen und umgekehrt den Rückhalt von anderen zu spüren. Und das in aller Regel ohne festgelegtes Ablaufdatum, sozusagen also „open end“. Denn so verschieden wir alle auch sind, das Bedürfnis nach Schutz, Geborgenheit, Zuwendung und Solidarität sind menschliche Grundbedürfnisse, dahingehend sind sich Wissenschaftler\*innen heutzutage einig.

Womöglich lassen sich traditionelle Werte wie Gemeinschaftssinn, Respekt, Fürsorge, Verantwortung usw. ja am besten konservieren, wenn man sie öffnet für Wandel? So wie, um noch eine weitere Verbindung zum Veganismus aufzuzeigen, Omas Kaiserschmarrn auch ohne Eier und Milch nach Omas Kaiserschmarrn ([www.veganworld.de/rezeptidee-10](http://www.veganworld.de/rezeptidee-10)) schmecken kann, sofern man das Rezept gekonnt variiert. Hauptsache ist doch, dass ganz viel Liebe drinsteckt!



SIRIDERMA®

# Gesunde Haut – die Mission einer Familie

Die Geburt eines Babys stellt das Leben auf den Kopf – und inspiriert mitunter zur Firmengründung. So geschehen in der Familie Klewinghaus: Bereits als Säugling litt die zweite Tochter unter schwerer Neurodermitis. Wer selbst betroffen ist, weiß, wie schlimm ein solches Leiden ist. Angehörige stehen dem oft hilflos gegenüber und suchen verzweifelt nach Lösungen. So auch hier. Über einen langen Weg, der 1996 in der Gründung des Unternehmens SIRIUS mündete.

Es gab kein Buch zum Thema, das nicht gelesen und keine Therapieform, die nicht mindestens einmal ausprobiert wurde. Nach der Geburt ihrer Kleinen stand Familie Klewinghaus im engen Austausch mit Expert\*innen auf der ganzen Welt. Und immer, wenn eine Hoffnung enttäuscht wurde, wuchs das Wissen darüber, was nicht hilft. Bis in den 1990er Jahren der Entschluss reifte, die Dinge in die eigene Hand zu nehmen.

## Unsere Basis ist basisch

Aus den unzähligen gesammelten Erfahrungen der Familie entstand schließlich eine erste Idee: Was, wenn die Haut eine andere Art der Pflege benötigt als die gemeinhin verwendete, nämlich eine basische ohne belastende Zusatzstoffe? Das widersprach zwar der gängigen Lehrmeinung, aber es gab Indizien, die hoffen ließen. So ist beispielsweise unser Blut ebenso basisch wie das Meer – der Ursprung allen Lebens. Zudem war Hautpflege früher – bis in die 1970er Jahre hinein – primär basisch und die Verbreitung atopischer Hauterkrankungen deutlich geringer.

Als die Familie begann, mit der tatkräftigen Unterstützung großartiger Biologen und Chemiker basische Cremes und Lotionen zu entwickeln, betrat sie Neuland. Lag sie mit ihrer Vermutung richtig? Tatsächlich waren die ersten Tests vielversprechend und schon bald entstanden die Cremes nicht mehr nur für die eigene Tochter, sondern auch für andere Betroffene.

Die guten Erfahrungen sprachen sich herum und aus einzelnen Cremes wurde nach und nach ein differenziertes Pflegesystem. Irgendwann wurde die Nachfrage zu groß, um sie im Kleinen zu bewältigen. Und so entstand aus einem privaten Schicksal ein Unternehmen. Als 1996 die Firma SIRIUS und die Marke SIRIDERMA® auf den Markt kamen, waren beide Töchter schon erwachsen.

## Längst mehr als ein Geheimtipp

Heute, mehr als 20 Jahre später, arbeiten fast 40 Beschäftigte im rheinischen Monheim für die SIRIDERMA® Dermakosmetik. Mit hunderten von Partner-Apotheken und Reformhäusern sowie einem eigenen Online-Shop ist die hautgesunde Pflege über den Status eines Geheimtipps lange hinausgewachsen.

Drei Pflegelinien mit aktuell 33 Produkten wurden in dem großen, exzellent ausgestatteten Labor unter der Leitung von Maria Klewinghaus entwickelt:

- Die durch europäisches Patent geschützte SIRIDERMA® med Serie – für die therapiebegleitende Pflege bei Problemhaut wie Neurodermitis und Psoriasis
- SIRIDERMA® pure – für die Schönehaltung der Haut in jedem Alter
- SIRIDERMA® care – als tägliche Körperpflege für jeden Hauttyp

## Weniger ist mehr

Grundsätzlich ist jedes SIRIDERMA®-Produkt leicht basisch, für Babys, Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet und wahlweise ohne Duftstoffe oder leicht duftend erhältlich. Für allergiebereite Haut hat es sich bewährt, auf potenziell reizende Stoffe zu verzichten. Daher sind SIRIDERMA®-Produkte konsequent:

- ohne Alkohol
- ohne organisch-synthetische Konservierungsstoffe\*
- ohne Parabene
- ohne Wollwachs
- ohne Paraffine
- ohne EDTA
- ohne Vaseline
- ohne Petrolatum (Mineralöle)
- 100 % vegan (zertifiziert durch The Vegan Society)

Aus liebenden Eltern sind Pioniere und schließlich Experten geworden, aus einer vagen Ahnung entstand eine Überzeugung: Dass sich durch basische Hautpflege der Säure-Basen-Haushalt der Haut ins Gleichgewicht bringen lässt und die Haut sich so beruhigen kann, hat sich vielfach bestätigt. Jedes SIRIDERMA®-Pflegesystem beruht auf den drei Pfeilern einer gesunden Haut: die Befreiung von überflüssigen Schlackenstoffen und Säuren, das Herstellen eines basischen Milieus und die Versorgung der Haut mit Nährstoffen. Leicht basisch, frisch und konsequent nach

\*im Sinne der EU-Kosmetikverordnung

## VERLOSUNG

Gewinne eines von 3 SIRIDERMA®-Wohlfühlpaketen im Wert von ca. 60,- € mit jeweils einem Pflegeduschbad (250 ml), einer Körperemulsion (200 ml), einer Handcreme (50 ml) und einem Badekonzentrat (500 g). Schreibe dafür eine E-Mail mit dem Betreff „Siriderma“ bis zum 15.6.2018 an [gewinnspiel@wellmedia.net](mailto:gewinnspiel@wellmedia.net). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Julia Klewinghaus, Tochter der Firmengründer, ist heute Prokuristin des Unternehmens

höchstem Qualitätsanspruch hergestellt – diese Kombination ist auf dem Markt bis heute etwas Besonderes und hat SIRIDERMA® einen treuen Kundenstamm beschert.

Seit der Firmengründung hat sich vieles verändert, die Basis für alle Produkte aber bleibt gleich: ein tiefes dermatologisches Verständnis sowie die oft von Kundenseite bestätigte Überzeugung, dass jede Haut, ob problematisch, sensibel oder normal, von höchstverträglicher basischer Pflege profitiert.

## Die Haut im Fokus

Treu des Firmen-Mottos „Für Ihre Hautgesundheit“ stehen bei jeder Produktentwicklung die Ansprüche der Haut im Vordergrund, weshalb für die Familie nur hochwertige und möglichst reine Ingredienzien infrage kommen, z.B. ausgewählte pflanzliche Öle.

## Schon immer vegan

Dass die Produkte der Firma vegan sind, interessierte anfangs niemanden – was sich zur Freude der Gründer\*innen inzwischen geändert hat. Jedes Produkt ist durch „The Vegan Society“ als 100 % vegan zertifiziert, auch auf der PETA-Liste tierversuchsfreier Kosmetik ist SIRIDERMA® zu finden, und so entdecken zunehmend auch Veganer\*innen die Vorteile der basischen Hautpflege. Dass die Firma überdies prinzipiell nicht in Länder exportiert, die für eine Zulassung Tierversuche vorschreiben, bringt ihr bei der wachsenden Fangemeinde weitere Sympathiepunkte ein.

Kinder verändern eben die Welt – manchmal auch indirekt. Diese Familiengeschichte der besonderen Art ist jedenfalls sicher noch lange nicht zu Ende geschrieben ...



# TIERFAMILIEN

Patchwork-Familie, klassische Rollenverteilung und verhätschelte Kinder - im Reich der Tiere ist so gut wie alles möglich ...

AUTORIN: CAROLINE REDKA

Südlich des Kongos, im Dickicht des tropischen Regenwaldes, reckt ein Bonobo-Weibchen neugierig den Kopf, um dem lautstarken Gezeter in einiger Entfernung auf den Grund zu gehen. Leicht verwirrt blickt es drein, denn große Streit- und Machtkämpfe gibt es unter den Bonobos tatsächlich nur selten. Im Gegensatz zu den Schimpansen dominiert hier nicht etwa das stärkste Tier, vielmehr sorgt eine matriarchalische Gemeinschaftsform für Frieden im Dschungel. Wie das funktioniert? Aus einer sogenannten Fission-Fusion-Gesellschaft, die aus ca. 40-120 Individuen besteht und in der die Weibchen die Führungsposition übernehmen, bilden sich kleine Bonobo-Kollektive heraus, die eigenständig agieren, aber auch immer wieder zueinander finden können. Das neugierige Weibchen hat mittlerweile herausgefunden, wer der Zankhahn ist, der Unruhe ins Geäst bringt: ihr eigener Sohn! Auch wenn dieser schon längst ausgewachsen ist, wird er wie alle anderen Männchen für immer in seiner Geburtsgruppe bleiben und ein enges Verhältnis zu seiner Mutter pflegen. Wer der Vater ihres kleinen Raufboldes ist, weiß diese allerdings selbst nicht so genau, denn im Dschungel herrscht freie Liebe: Unabhängig von Alter, Geschlecht und Rang werden hier permanent Zärtlichkeiten ausgetauscht. Spannungen, Aggressionen und Konflikte werden dementsprechend frei nach dem Motto „Make love not war“ gelöst. Zufrieden darüber, dass das Geschrei sich gelegt hat, widmet sich das Bonobo-Weibchen wieder seiner Artgenossin und setzt die Fellpflege fort. Soziale Kontakte stehen schließlich an oberster Stelle ...

Neben geschlechtlich gemischten Kommunen und alleinerziehenden Müttern finden sich aber auch zahlreiche klassische Familienmodelle à la Vater, Mutter,

Kind und monogame Beziehungen im Tierreich wieder. So halten sich beispielsweise Schwäne, Biber und Rotfüchse in den meisten Fällen die ewige Treue, Wölfe und Löwen leben in Rudeln, die von traditionellen Mustern geprägt sind.

So bunt und vielfältig wie die Tierwelt selbst ist auch ihr Familienleben, das bisweilen unsere alteingesessenen Rollenmodelle ganz schön auf den Kopf stellen kann, ihn abwägend nicken oder aber entschlossen schütteln lässt ...

## WÖLFE Mutter, Vater, Kind

Unter Wölfen geht das bürgerliche Klischee von „Vater, Mutter, Kind“, also einem heterosexuellen Paar, das mit dem eigenen Nachwuchs zusammenlebt, voll und ganz auf. Vater und Mutter Wolf leben bis zu ihrem Tod in einer monogamen Beziehung miteinander und besiedeln ein Territorium, das von ihnen streng verteidigt wird. Gemeinsam mit ihrem Nachwuchs, der aus den älteren Jährlingen sowie den jungen Welpen besteht, bilden sie ein sogenanntes Wolfsrudel. Dabei unterstützen die Jungwölfe ihre Eltern in der Aufzucht der Welpen so lange, bis sie selbst geschlechtsreif sind, das Rudel verlassen und sich auf die Suche nach einem Partner/einer Partnerin und einem eigenen Territorium begeben. Die Rudelstruktur von frei lebenden Wölfen kann übrigens in keinsten Weise mit der von in Gefangenschaft, also in Zoos oder Wildparks lebenden Wölfen verglichen werden. Da Jungtiere hier nicht die Möglichkeit haben abzuwandern, um sich ein eigenes Revier und einen Partner zu suchen, entstehen Hierarchien, die aus Alpha-, Beta- und Omega-Wölfen beste-

hen. Streitigkeiten um die Rangordnung oder das Recht auf Fortpflanzung gibt es in der freien Natur nicht, regeln sich diese möglichen Konfliktpotenziale doch wie von selbst. In Gefangenschaft allerdings müssen Vorrechte durch langwierige Hierarchie-Kämpfe ausgefochten werden.

## KAISERPINGUINE gerechte Arbeitsteilung

Kaiserpinguine sind wohl ein Musterbeispiel dafür, was man eine gerechte Arbeitsteilung nennt. Haben sich die Liebenden gefunden, gepaart und das Weibchen ein Ei gelegt, beginnt im wahrsten Sinne des Wortes ein Eiertanz. Behutsam übergibt das Weibchen dem Männchen das Ei, das auf dessen Füßen abgelegt und mithilfe einer speckigen Bauchfalte gewärmt wird. Ein unachtsamer Schritt genügt, das Ei rollt von den Füßen und der Embryo stirbt sofort ab. Vorsicht ist also geboten und so rücken die Pinguinmännchen in der Brutphase eng zusammen, um sich warm zu halten und die Eier vor Wind und Kälte zu schützen. Das Weibchen kehrt unterdessen zurück ins Meer – abgemagert und ausgezehrt sucht es dort nach Nahrung für sich selbst und ihren Nachwuchs. Nach etwa zwei Monaten Brutzeit schlüpft das Küken in der väterlichen Obhut und wird zunächst mit einem Nährsekret aus dem Magen des Männchens gefüttert. Wenig später kehrt die erholte Mutter aus dem Meer zurück, vorverdauten Fisch mit im Gepäck. Mutter und Vater wechseln sich nun mit der Aufzucht des Kükens ab. Während das Weibchen den Nachwuchs mit dem Fischvorrat versorgt, beginnt die Meereswanderung der Männchen, die ebenfalls eine Stärkung nötig haben. Je größer und

stärker die Küken werden, desto eigenständiger werden sie auch und bilden mit anderen Jungtieren kleine Grüppchen. Sie stehen, wie zuvor die Männchen, eng beisammen, um einander zu wärmen und warten auf die Rückkehr ihrer Eltern, die sie weiterhin mit Nahrung versorgen. Sind die Küken alt genug, werden sie von ihren Eltern verlassen und sind nun dazu bereit, selbst auf Fischfang zu gehen und eine eigene Pinguin-Familie zu gründen.

## ELEFANTEN all the single ladies

Eine Elefantenherde setzt sich aus geballter Frauenpower zusammen: Eine erfahrene Leitkuh, Elefantinnen im besten Alter und Elefantmütter mit ihren Kälbern bilden eine Herde, die ihr Leben lang als Familienbund bestehen bleibt. Während die Männchen zu Einzelgängern werden, sobald sie die Geschlechtsreife erlangen und nur zur Brunftzeit zu Herden hinzustoßen, bleiben die Damen stets zusammen und bilden ein aufeinander eingespieltes Team. Als das Tier mit der größten Erfahrung führt die Leitkuh die Herde zu Futter- und Wasserstellen, legt die Wanderrouten fest und übergibt ihr Wissen so von einer Generation an die nächste. Da es sich bei Elefanten-Herden um individualisierte Verbände handelt, die Tiere

einander also gut kennen, bedeutet der Tod eines Herdentieres einen starken Verlust für die Gruppe. Die sensiblen Dickhäuter verweilen oft tagelang bei dem Kadaver und trauern um das Familienmitglied. Kommt aber ein Elefantebaby zur Welt, so eilen alle Herdenmitglieder freudig herbei, bilden einen schützenden Kreis um die werdende Mutter und assistieren bei der Geburt. Das Elefantenkind bleibt ungewöhnlich lange bei der Mutter und genießt außerdem den Schutz seiner Verwandten. Die enge Bindung zwischen dem Muttertier und dem Elefantenkind kann noch weit über das Erwachsenenalter hinaus reichen.

## GIBBONS die Kirschen in Nachbars Garten

Das Familiengefüge der Gibbons ist ebenso wie bei den Wölfen ein eher klassisches. Hat ein Gibbon-Paar sich gefunden, so wird es bis auf Einzelfälle sein ganzes Leben miteinander verbringen und sich gemeinsam um die Aufzucht des Nachwuchses kümmern. Alle zwei bis drei Jahre bringt das Weibchen ein Jungtier zur Welt, das sich zunächst an den Bauch der Mutter heftet und später auch in die Obhut des Vaters wechselt. Mit acht bis neun Jahren tritt die Geschlechtsreife ein und die Jungtiere begeben sich auf die Suche nach einem eigenen Partner. Beizeiten werden besonders sesshafte Nesthähchen sogar mit Nachdruck der Eltern verjagt

und vor die Tür gesetzt. Auch wenn der romantisierte Glaube daran, dass Gibbons einander ihr Leben lang treu sind und in einer streng monogamen Beziehung leben, sich lange hartnäckig gehalten hat, so weiß man heute, dass sowohl auf Seiten des Weibchens als auch auf Seiten des Männchens der ein oder andere Seitensprung keine Seltenheit ist. Kommt das Stelldichein mit einem Nachbarn ans Tageslicht gibt es bisweilen lautstarken Krach und blutige Revier-Kämpfe. Aber auch eine Ménage-à-trois wurde bei den Gibbons schon häufiger beobachtet ...

## ORCAS Die Muttersöhnchen der Meere

Der Familienbund einer Orca-Gemeinschaft besteht in der Regel aus der Mutterkuh, ihren Kälbern, Jungtieren und den Kälbern der weiblichen Jungtiere. Schwertwale schwimmen und jagen ihr Leben lang in ihrer Familie und bewegen sich nur sehr selten, wenn überhaupt nur für wenige Stunden von der Mutter fort. Diese kann im Übrigen stolze 90 Jahre alt werden und kümmert sich bis zu ihrem

Tod sowohl um den eigenen Nachwuchs als auch um den ihrer Jungtiere. Paart sich ein männlicher Orca, so wird dieser seinen Nachwuchs nie zu Gesicht bekommen, denn die Schwiegertochter in spe kehrt zu ihrer eigenen Familie zurück und wird dort das Baby in die Obhut der weiblichen Familienmitglieder geben. Im Gegensatz zu ihren Schwestern sind männliche Orcas voll und ganz auf die Pflege durch ihre Mutter angewiesen und stehen in einem absoluten Abhängigkeitsverhältnis zu ihr. Während weibliche Orcas auch nach dem Tod der Mutter noch ein stolzes Alter erreichen können, steigt die Wahrscheinlichkeit des Todes für den Sohn nach dem Ableben der Mutter extrem an. Das Verhättseln der männlichen Nachkommen – Hilfe bei der Nahrungssuche und die Abwehr von Gefahren – hat aber seinen Sinn: Orca-Männchen können bis ins hohe Alter hinein noch zeugungsfähig sein, im Gegensatz zu den Weibchen, die schon sehr früh in die Wechseljahre kommen. Vor allem über die männliche Linie kann also das Erbgut der Schwertwal-Familie verbreitet werden, weshalb deren Unversehrtheit sehr wichtig ist.

## SEEPFERDCHEN Wenn Männer Kinder bekommen

Was Krämpfe und Wehen bedeuten, wissen Seepferdchenmänner ganz genau!

Nach einem heißen und farnefrohen Liebestanz im Seegras legt das Weibchen mithilfe einer penisartigen Röhre ihre Eier in die Bauchtasche des Männchens, wo sie mit Spermien befruchtet werden. Unter väterlicher Fürsorge werden die Eier dort mit Sauerstoff und wichtigen Nährsubstanzen versorgt. Ca. zehn bis zwölf Tage dauert die Schwangerschaft, dann presst das Männchen seine Nachkommen heraus und die jungen Seepferdchen sind auf sich selbst gestellt. Für Mama und Papa ist dann aber noch lange nicht Schluss! Seepferdchen, die meist in einer monogamen Beziehung leben, können nur schwer voneinander lassen und so kommt es nur wenige Tage nach der Geburt zu einem erneuten Liebestanz. Ist das Männchen wieder trächtig, begrüßt das Weibchen es jeden Morgen mit einem Ritual: Die Pferdchen tänzeln umeinander und lieblosen sich, bevor sie sich getrennt voneinander auf den Weg nach Krebsen, Zooplankton und anderem Getier machen.

## AMEISEN königliche Sklaventreiberinnen

Ameisen bilden keine Familien, sondern Staaten, die von ein paar hundert Mitgliedern bis hin zu 20 Millionen Tieren reichen können. Gibt es nur eine einzige Königin im Ameisen-Staat, dann wird dieser mit dem Tod der Königin ausster-

ben. Ein typischer Insektenstaat besteht aus sogenannten Kasten: Arbeiterinnen, Soldatinnen und Königinnen. Ausgewachsene Männchen haben generell im Ameisenbau nichts zu suchen und lediglich die Aufgabe, die Königinnen und einige fortpflanzungsfähige Arbeiterinnen zu begatten, um die Produktion von Ameiseneiern zu sichern. Mit Blattläusen treiben Ameisen außerdem eine Art Ackerbau und Viehzucht. Die kleinen Insekten werden zu Blättern getragen, gemolken und, solange sie noch am Leben sind weiter ausgebeutet. So gerne man auch etwas anderes behaupten würde, aber die kleinen Nützlinge sind nun wirklich alles andere als sympathisch, denn auch Sklavenhaltung und Mord kommt in den Ameisenstaaten nicht zu kurz. Gerade in kleineren Lebensgemeinschaften kann es mitunter vorkommen, dass sich die Königin Sklavinnen hält und sie nach der Eiablage mit ihrem mächtigen Mundwerkzeug umbringt. Die Brut hingegen wird am Leben gelassen, um neue und willige Sklavinnen heranzuzüchten. Ein berauschender Duftstoff, den die Königin aussendet sorgt außerdem für strengen Gehorsam und dafür, dass die Untertanen ihrer Königin verfallen sind.



GREEN LIVING

# GESUND BAUEN, NACHHALTIG WOHNEN

Baubiologie, ökologisches Wohnen, nachhaltiges Eigenheim – klingt dröge? Ist es aber nicht! Ganz im Gegenteil, denn zu einem bewussten und gesunden Lebensstil gehört auch, dass man sich etwas genauer mit den eigenen vier Wänden befasst. AUTORINNEN: SUSANN DÖHLER & CAROLINE REDKA

Möchte man nachhaltig sowie gesund bauen und wohnen, dann bedeutet das, auf Materialien aus der Natur zurückzugreifen. Auch wenn die geringen Kosten von Böden aus Vinyl und PVC locken, so rechnet sich die Ersparnis am Ende nicht, denn es ist unsere Gesundheit, die den Preis bezahlt. PU-Bauschaum, Mineralfaser-Dämmstoffe, PVC- oder Laminatböden sowie lösemittelhaltige Farben und Klebstoffe sind nicht nur in der Produkti-

on wahre Umweltsünder, sondern auch in gesundheitlicher Hinsicht – insbesondere für Allergiker\*innen – als problematisch einzustufen. Der Bau eines Öko-Hauses hingegen zeichnet sich durch den Einsatz von naturreinen, recycelbaren und schadstofffreien Baumaterialien sowie die Mitplanung von Energiesparmaßnahmen und dem Schutz vor Elektromog aus. Es stellt sich also die Frage: Auf was gilt es bereits bei der Planung eines ökologischen

Hauses zu achten und was kann auch im Kleinen getan werden, um die Schadstoffbelastung in den eigenen vier Wänden so gering wie möglich zu halten?

## Wohnzimmer

„Zeig mir deine Wohnung und ich sage dir, wer du bist.“ Die eigenen vier Wände sind das Spiegelbild der Seele, sagen Psychologen. Doch nicht nur wir nehmen Einfluss auf unsere Einrichtung, unsere Einrichtung

nimmt auch Einfluss auf uns. So weiß die Forschung mittlerweile, dass verschiedene Farben auf uns unterschiedlich wirken. Zu empfehlen sind sanftere Töne, da sich farbige Wände besonders stark auf unsere Stimmung auswirken. Ebenso entscheidend: Wie viel Licht kommt ins Wohnzimmer? Große Fenster sorgen für genug Helligkeit, um sich wohlfühlen. Moderne Fenster halten zudem die Wärme im Raum und die Feuchtigkeit draußen. Empfehlung: Stoßlüften! Serien- und Filmjunkies sollten darauf achten, den Fernseher nach der Benutzung ganz auszuschalten und nicht im Stand-by-Modus weiterlaufen zu lassen.

## Küche

Gute Schuhe, eine hochwertige Matratze, ein bequemer Sessel – Dinge, die wir täglich benutzen, sollten hochwertig sein und unserer Gesundheit nicht schaden. Gleiches gilt für die Kücheneinrichtung, denn diese kann sich im schlimmsten Falle gesundheitsschädigend auf den Körper auswirken. Gemüse schnippeln, backen, abwaschen: Wer gerne kocht, sollte auf seine Körperhaltung achten, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Denn oftmals ist die Arbeitsplatte nicht auf die eigene Körpergröße angepasst. Die Anschaffung einer neuen Küche steht an? Wunderbar! Mittlerweile gibt es höhenverstellbare Arbeitsplatten. Doch nicht nur die ergonomische Planung der Küche ist entscheidend, sondern auch emissionsarme Plattenwerkstoffe, die im Küchenbau gerne verwendet werden. Um Schimmel vorzubeugen, ist es ratsam, für glatte, fugenlose und wasserdichte Arbeitsbereiche zu sorgen. Vorne hui, hinten pfui!? Achtung: Die schönste Verkleidung bringt nichts, wenn sich an den Rückwänden der Küchenschränke Schimmel bildet. So sollte für ausreichende Belüftung hinter den Schränken gesorgt sein.

## Schlafzimmer

Das Schlafzimmer, als ein Ort der Regeneration, mag vielleicht sogar der wichtigste Raum in einem Haus oder einer Wohnung sein. Ein gesunder und erholsamer Schlaf führt nicht nur dazu, dass man sich körperlich fit fühlt, sondern ist auch unerlässlich für ein stabiles Immunsystem und unsere Psyche. Neben der optimalen Raumtemperatur, die etwa zwischen

16-18 °C liegt, abgedunkelten Fenstern und frischer Luft spielt der richtige Lärmschutz eine große Rolle. Gutes Dämmmaterial aus natürlichen Stoffen wie etwa Holzspänen, Holzfaserplatten oder auch Schilf, sorgen für die nötige Ruhe im Schlafzimmer. Bei der Wahl der Möbel empfiehlt es sich, auf ökologische Alternativen aus Massivholz zurückzugreifen, die ausschließlich mit natürlichen Ölen oder Wachsen behandelt wurden und nicht, wie es oft bei Spanplatten der Fall ist, Formaldehyd enthalten oder mit gesundheitsschädlichen Lacken versehen sind. Für Allergiker\*innen empfiehlt sich außerdem ein Holzboden anstelle eines Teppichbodens, da dieser einen besonders guten Nährboden für Hausstaubmilben darstellt. Auch bei der Wahl der Textilien gilt: Natur pur! Sowohl nachhaltig als auch gesund sind Matratzen aus Naturmaterialien wie Kokosfasern, geprüfem Naturkautschuk und biologischer Baumwolle. Bettdecken aus Tencel sind hochatmungsaktiv und sorgen dafür, dass man weder schwitzt, noch friert. Auch wenn es schwer fällt: Handy, Laptop & Co. haben im Grunde nichts im Schlafzimmer verloren! Dort, wo elektrische Geräte zum Einsatz kommen, entstehen elektromagnetische Felder, sogenannter Elektromog, der zu einem unruhigen Schlaf und zu Nervosität, Kopfschmerzen, und einem Gefühl innerer Unruhe führen kann. Wer auf sein Handy nicht verzichten kann, der sollte zumindest darauf achten, es vor dem Einschlafen abzuschalten und nicht auf den Nachttisch zu legen.

## Badezimmer

In keinem Raum des Hauses sammelt sich mehr Feuchtigkeit als im Badezimmer. Wenn diese sich anstaut und nicht entweicht, kann das unweigerlich zu gesundheitsschädlichem Schimmel führen. Lüften nach dem Duschen und Baden oder eine gute Lüftung für Badezimmer, die über kein Fenster verfügen, ist dabei das A und O. Mithilfe eines Fachmannes/einer Fachfrau lässt sich für Wände, die viel Feuchtigkeit ertragen müssen, eine entsprechende Lösung, wie beispielsweise sehr atmungsaktiver Putz finden und auch Abdichtungen, die keine giftigen Stoffe enthalten, sind mittlerweile verfügbar. Wer bei der Einrichtung meist

schadstoffbelastetes Plastik vermeiden will, der kann auf FSC-zertifizierte und platzsparende Holzmöbel sowie Alternativen aus Bambus zurückgreifen. Dieser ist nicht nur sehr langlebig, sondern auch ein nachwachsender Rohstoff und daher besonders nachhaltig. Rückständen von Kalk und Seife kann mit Essig, Natron und Soda zu Leibe gerückt werden. Ausgepresste Orangen oder Zitronen sorgen für glänzende Armaturen und einen frischen Geruch im Bad. Neben natürlichen Materialien spielt auch die Wahl der Pflegeprodukte im nachhaltigen Badezimmer eine große Rolle. Plastikverpackungen von Dusch- und Haarshampoo können durch Waschseife ersetzt werden, eine ökologische Alternative zu Reinigungspads sind Pads aus waschbarer Baumwolle und Zahnbürsten aus Bambus sind mittlerweile auch im Drogeriemarkt erhältlich. Wer nicht allzu oft ein Vollbad nimmt, auf den Einsatz von energiesparendem Licht achtet und nicht länger duscht als nötig, der spart außerdem Ressourcen und tut der Umwelt damit etwas Gutes.

## Kinderzimmer

Ganz schön viel: Über 90 Prozent der Zeit verbringen Kinder in Innenräumen. Sie krabbeln, schlafen, spielen – und das ein oder andere Spielzeug wird auch in den Mund genommen. Die kleinen, zarten Körper sind damit sehr viel wahrscheinlicher eventuellen Schadstoffen ausgesetzt als die Erwachsenen. Ein gesundes Nest für den Nachwuchs ist daher das A und O. Vollholzmöbel mit FSC-Siegel etwa garantieren, dass das Holz aus einer ökologischen Waldbewirtschaftung stammt. Zu kostenintensiv? Günstiger wird es bei Second-Hand-Möbeln: Die Schadstoffe sind in der Regel aufgrund des Alters der Möbel schon ausgedampft. Zu selten beachtet: der Kinderzimmer-Boden. Dieser sollte nicht nur bodenwarm, robust und pflegeleicht sein, sondern auch schadstofffrei. Hier bietet sich geöltes Holz an. Sind die Kinder schon im Kindergarten- und Schulalter, lohnt sich ein mitwachsender, höhenverstellbarer Schreibtisch, der erst als Bastel- und später als Hausaufgaben-Ort dienen kann. Auch im Kinderzimmer gilt: Ein gesundes Raumklima schafft man durch Stoßlüften und mit einer moderaten Raumtemperatur.

# „MIT DER NATUR BAUEN BEDEUTET AUCH, MATERIALIEN AUS DER NATUR ZU VERWENDEN“

Interview mit Dietmar Spitz von Baufritz, den Ökopionieren des gesunden Bauens in Deutschland



## Herr Spitz, beginnt ökologisches Bauen schon bei der Auswahl des Grundstücks?

Wenn man möchte, ja. Hat man ein Auge auf ein Grundstück geworfen, dann gibt es die Möglichkeit, eine Grundstücksanalyse vornehmen zu lassen, die wir von Baufritz auch gerne anbieten. Elektromog, Magnetfelder, Wasseradern – alles Faktoren, die abgeklärt werden sollten. Ein ganz aktuelles Thema ist auch das sogenannte Radongas, das im Erdkern produziert wird und radioaktiv ist. Es gibt Radonkarten, die zeigen, welche Gebiete in Deutschland von diesem Gas belastet sind und welche nicht. Auch wenn an einem Ort ein starker Radongehalt nachgewiesen werden kann, mag fünfzig Meter weiter keine Spur davon sein. Deshalb führen wir Radongasmessungen durch und prüfen, wie viel Gas auf

dem individuellen Grundstück entweicht. Hat man die Rahmenbedingungen abgeklärt, dann sind schon die besten Grundvoraussetzungen für die gesundheitliche präventive Planung des Hauses gegeben.

## Wie geht es dann weiter? Was genau bedeutet es, ökologisch zu bauen?

Ökologisch bauen bedeutet zunächst einmal, ein Haus zu bauen, das weder den Menschen, noch die Natur schädigt. Wenn ich ein Ökohaus haben möchte, dann empfiehlt es sich, sowohl auf den Energiehaushalt zu achten als auch darauf, natürliche und nachwachsende Rohstoffe als Baumaterialien zu verwenden. Soll das Haus durch und durch nachhaltig und klimaschützend sein, dann muss auch die Graue Energie, welche für Herstellung und spätere Entsorgung von Baustoffen

benötigt wird, betrachtet werden. Je energieaufwendiger die Produktion ist, umso höher der CO<sub>2</sub>-Ausstoß und größer der ökologische Rucksack. Denn jedes Material hat einen gewissen CO<sub>2</sub>-Ausstoß zur Folge. Jeder eingesetzte Baustoff sollte also zuvor auf den Prüfstand eines Baubiologen gestellt werden. Wenn man mit der Natur bauen will, dann landet man automatisch bei Materialien, die aus der Natur stammen und damit dann auch bei einem natürlich gebauten Holzhaus. Im Vergleich zu Holz haben die gerne verwendeten Ziegel zum Beispiel einen viel schlechteren Dämmwert, weshalb hier oft mit chemischen Dämmstoffen nachgeholfen werden muss. Ziegel haben außerdem schon alleine in der Produktion eine hohe CO<sub>2</sub>-Last. Alleine die energetischen Vorteile des wärmespeichernden Holzes liegen also auf der Hand. Ökologisches Bauen bedeutet außerdem, mit Materialien zu bauen, die keine oder nur geringste Mengen an Schadstoffen enthalten. Das geht vom Dämmmaterial bis hin zu Boden- und Fliesenklebern, Innenraumfarben, Grundierungen, Silikonen etc. ... Gesundheitsgeprüfte Materialien findet man allerdings kaum in konventionellen Baumärkten, sondern in Bio-Baumärkten mit entsprechender fachmännischer Beratung. Oder man wendet sich an ein Biohausbau-Unternehmen wie Baufritz, mit hoher Kompetenz und jahrzehntelanger Erfahrung für gesundheitliches Bauen.

## Welche konventionellen Materialien sind besonders schädlich?

PU-Bauschaum zum Beispiel, denn dieser ist ätzend und verursacht in hohem Maße VOCs, also flüchtige oder schwer flüchtige organische Verbindungen. Auch Laminatböden sind Kunststoffprodukte, die VOCs ausstoßen. Ein Bauunternehmen sollte diesbezüglich gut Bescheid wissen: Welche Arten von VOCs gibt es, woher stammen sie, was steckt drin etc. Der der-

zeit beliebteste Boden der Deutschen ist übrigens Design-Vinylboden, den es in allen möglichen Ausführungen, von der Holz- bis zur Fliesenoptik gibt. Diese Böden sind durch und durch Chemieprodukte mit einer hohen Konzentration an Weichmachern, also schwer flüchtigen VOCs. Außerdem schädlich sind Lacke für Fußböden, denn diese gibt es bislang noch nicht in einer vernünftigen Bio-Qualität. Stattdessen sollte man besser Wachs oder Holzöle verwenden. Und auch faserhaltige Dämmstoffe können die Gesundheit schädigen, da sie in der Lunge verbleiben können, nachdem sie eingatmet wurden. Generell kann man sagen, dass ein verlässlicher Indikator auch der Geruchssinn ist. Was schon unangenehm und chemisch riecht und die Schleimhäute reizt, wird kein Bioprodukt sein. Da kann man sich sehr gut auf seine eigene Intuition und natürliche Sinneswahrnehmung verlassen. Denn ein Naturwohnklima kann man spüren und riechen.

## Wie stellen Sie sicher, dass alle Materialien, die in einem Baufritz-Haus verarbeitet werden, garantiert schadstofffrei sind?

Wir haben bis heute bereits 2100 private Baufritz-Häuser gesundheitszertifiziert. Das bedeutet, dass wir jedes unserer individuellen Architektenhäuser einer umfangreichen Gesundheitsüberprüfung in Form einer Schadstoffmessung unterziehen. Diese Messung erfolgt vor oder nach dem Einzug unserer Kunden in ihr neues Zuhause. Das Messergebnis wird dann von unabhängigen Labors ausgewertet. Wir setzen dabei die strengsten baubiologischen Grenzwerte als Maßstab! Auch garantieren wir die Einhaltung der Höchstwerte für VOCs (Luftschadstoffmengen), welche das deutsche Umweltbundesamt festgelegt hat. Leider sind dies keine gesetzlichen Vorgaben. Der Kunde ist also auf freiwillige Sorgfalt und Achtsamkeit sowie die Erfahrung seriöser Hausbau-Anbieter angewiesen. In den letzten Jahren wurden von Baufritz außerdem hunderte Materialien getestet. Wir verlassen uns auf kein Datenblatt, auf keinen neuen Lieferanten. Wir gehen selbst ins Labor und untersuchen alle Materialien, die wir unseren Kunden anbieten bis ins Detail nach möglichen

emittierenden Schadstoffen. Wenn wir einen neuen schönen Parkettboden entdecken, wird z.B. analysiert, welcher Leim bei der Verarbeitung vom Hersteller eingesetzt wurde. So wird also jedes Produkt auf Herz und Nieren geprüft. In der eigenen Gesundheitsforschungsabteilung entstehen regelmäßig auch eigene „proved4health-Gesundheitsprodukte“ für unsere Biohäuser wie z.B. ein flimmerfreies Biolicht, Innenraumfarben, Holz-Lasuren, Bio-Dämmstoffe aus Holzspänen und ganz aktuell - der weltweit emissionsärmste Parkettkleber!

## Woher kommt der starke Wille, die-ser Pionier-Geist?

Vor über 30 Jahren starb die Mutter der jetzigen Baufritz-Unternehmerin Dagmar Fritz-Kramer an Krebs. Dieser war eindeutig zurückzuführen auf Wohngifte. Daraufhin beschloss der Vater von Dagmar Fritz-Kramer in den 80er Jahren alles, was Wohngifte erzeugt, konsequent zu verbannen. „Das ganze giftige Zeug fliegt sofort raus! Wir suchen nach anderen Möglichkeiten und forschen so lange, bis wir eine gesunde Alternative finden.“ Daraus sind letztendlich Dutzende teilweise weltweite Patente und Innovationen entstanden. So zum Beispiel auch die Biodämmung „HOIZ“ aus Holzspänen.

## Ein großes Thema für uns ist auch der Elektromog. Wie kann man sich im Haus vor diesen ständig steigenden Strahlen schützen?

Wir reduzieren Elektromog, der von außen auf das Gebäude einwirkt um bis zu 99 Prozent. Das funktioniert, indem wir eine spezielle Elektromog-Schutztechnik in allen Außenwänden und im Dach als nachweisbar wirkungsvolle Schutzebene in jedem Gebäude integrieren. Diese sorgt dafür, dass Strahlen z.B. durch Mobilfunkender oder Hochspannungsleitungen nicht mehr eindringen können. Vor allem im Schlaf, der wichtigsten Regenerationsphase, ist es wichtig, dass der Mensch vor Elektromog geschützt wird. Elektromogschutz gehört bei Baufritz zum präventiven Gesundheitsschutz!

## Kann bei der Bauplanung auch Rücksicht auf individuelle Allergieprofile genommen werden?

Selbstverständlich! Ein Wohnhaus mit mehr als 5000-10000 VOCs (volatil organic compounds) ist wohl für jeden Allergiker ein Alptraum. Wenn wir von unserer VOC-Werten von nur 100-500 VOCs ausgehen, dann ist das auch für Allergiker die Grundbasis für ein unbeschwertes Wohnen. Nun könnte es aber sein, dass jemand auf natürliche Terpene, also Zitrusaromen oder Orangenschalen allergisch reagiert. Bei Allergiproblemen stimmen wir uns dann auch mit dem Allergologen unseres Kunden ab, um die entsprechenden richtigen Materialien für ihn einzusetzen. Tatsächlich hatten wir schon Kunden, die aus einer frisch sanierten Immobilie ausziehen mussten, da die Kinder durch viel zu hohe Schadstoff-Konzentrationen krank wurden. Starke Atemnot, Schlaflosigkeit und Konzentrationsstörungen waren die Auswirkungen. Nach ihrem Einzug in das neue Baufritz-Haus verschwanden die Symptome innerhalb kürzester Zeit und die Kinder konnten sich wieder erholen und gesund werden.

## Nun hat nicht jeder das Kapital, sich den Traum vom Eigenheim zu erfüllen. Was kann man dennoch tun, um auch im Kleinen ökologisch zu wohnen und auf seine Gesundheit zu achten?

Zum Beispiel eine ökologische Farbe auswählen und die Wände damit streichen. Wenn möglich außerdem einen Holzboden und kein Laminat verlegen und bei der Auswahl der Möbel auf eine gute Qualität achten. Auch hier gilt: Verlassen Sie sich auch auf ihre Nase! Baubiologen können Ihnen hier gerne Produktempfehlungen geben oder sie wenden sich an das Institut für Baubiologie in Neubeuren. Ein echt gesundes Biohaus ist mit 5-10 Prozent Mehrkosten zwar etwas teurer als ein konventionell gebautes Haus, aber Ihre Gesundheit wird sich darüber freuen. Seien Sie sich dies wert!

Weitere Informationen über wohnge-sunde Bio-Häuser finden Sie unter

[www.baufritz.de](http://www.baufritz.de)

# VEGAN WORLD

ABONNIEREN UND  
TOLLE PRÄMIEN SICHERN!

Vielleicht hast du sie schon in der Hand: die Kiosk-Variante der VEGAN WORLD mit einem 32-seitigen Rezeptteil zum Heraustrennen! Wie funktioniert Backen ohne Ei? Welche Vegan-Themen sind brandaktuell und werden heiß diskutiert? Was bewegt uns? Die VEGAN WORLD sagt es dir!

Die VEGAN WORLD soll ab sofort automatisch in deinem Briefkasten landen? Kein Problem! Mit unserem Abonnement erfährst du als Erste\*r alle News und Infos rund um den veganen Lifestyle und bekommst obendrauf eine Vielzahl an köstlichen Rezepten!

JA, HER MIT DEM 1-JAHRES-ABO FÜR 15 €!



ALS ABO-PRÄMIE ERHÄLTST DU EINE DER HEISS BEGEHRTEN VEGAN-SONDERAUSGABEN.

**VEGAN-Sonderausgabe 03:** Kräuter, Superfoods, Rohkost: 80 sonnige Rezepte aus der veganen Schlemmerküche!

**VEGAN-Sonderausgabe 04:** Mittagspause, Kinderparty, Edel-Dinner: 85 vegane Rezepte für jede Gelegenheit!

JA, HER MIT DEM 2-JAHRES-ABO FÜR 30 €!

ALS ABO-PRÄMIE ERHÄLTST DU EINE HOCHWERTIGE PROFI-PFANNE ODER EINEN PRAKTISCHEN KÜCHENHELFER.



**Pfanne von Ballarini:** Das Must-Have für Food-Nerds! Zweifache Keramik-Versiegelung, Thermopoint, geschmiedetes Reinaluminium: Die „Viterbo“-Pfanne (Ø 28 cm) von Ballarini (UVP: 79,99 €) sorgt für Glücksmomente in der Küche und lässt garantiert nichts anbrennen. Zuzahlung: 20 €

**Küchenhelfer von Microplane:** Frisch gehackte Kräuter, fein geriebener Ingwer, gesunde Gemüse-Spaghetti ... Mit den Küchengeräten von Microplane klappt's wie am Schnürchen: Küchenschneider (Zuzahlung 10 €), Premiumreibe (Zuzahlung 5 €), Spiralschneider (Zuzahlung 0 €).

**Asa-Selection-Gutschein im Wert von 20 Euro** Das Auge isst mit: Unkonventionell und ohne viele Schnörkel kommt das Geschirr von Asa-Selection daher und sorgt durch klares Design und vollendete Formästhetik dafür, dass vegane Leckereien optimal in Szene gesetzt werden.

BESTELLE DIE VEGAN WORLD JETZT DIREKT UNTER  
SHOP.WELLMEDIA.NET

REZEPT DES MONATS

## Mandel-Pancakes mit Himbeerjoghurt

3 Stück ca. 25 Minuten

### Für die Pancakes:

130 ml Mandeldrink  
60 g Dinkelmehl  
15 g Mandelmehl  
2 TL Agavendicksaft  
1 TL Backpulver  
1 Prise Zimt  
1 Prise Salz  
Bratöl

### Für den Himbeerjoghurt:

200 g Mandeljoghurt  
40 g gefrorene Himbeeren  
2 EL Chiasamen  
1 TL Agavendicksaft

### Toppings:

gefrorene Himbeeren  
vegane weiße Schokolade  
Mandelmus  
Himbeer-Chia-Marmelade

### Himbeer-Chia-Marmelade:

50 g gefrorene Himbeeren  
1 Schuss Wasser  
2-3 TL Chiasamen  
1 TL Agavendicksaft

**Zubereitung:** Für den Himbeerjoghurt den Mandeljoghurt, Chiasamen, Agavendicksaft und die gefrorenen Himbeeren in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Die Himbeeren antauen lassen und nach einigen Minuten mit einem Löffel im Joghurt zerdrücken und verrühren.

Für die Himbeer-Chia-Marmelade die gefrorenen Himbeeren mit Chiasamen, einem Schuss Wasser und dem Agavendicksaft in ein kleines Schälchen geben und verrühren. Sobald die Himbeeren angetaut sind, die Marmelade noch einmal umrühren, sodass die Chiasamen besser quellen können, ggf. noch etwas Wasser nachgeben.

Für den Pancaketeig zunächst die trockenen Zutaten miteinander vermengen, anschließend Mandeldrink und Agavendicksaft hinzugeben, verrühren und den Teig einen Moment ruhen lassen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Nun Teig für einen mittelgroßen Pancake in die erhitzte Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen. Beiseitelegen und mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren.

Nun die Pfannkuchen nach und nach auf einen Teller legen. Jeweils  $\frac{1}{3}$  des Joghurts in die Mitte der Pfannkuchen geben und die Seiten einklappen. Pfannkuchen nebeneinander auf dem Teller drapieren und mit Himbeer-Chia-Marmelade, gefrorenen Himbeeren, Mandelmus und veganer weißer Schokolade dekorieren und genießen.

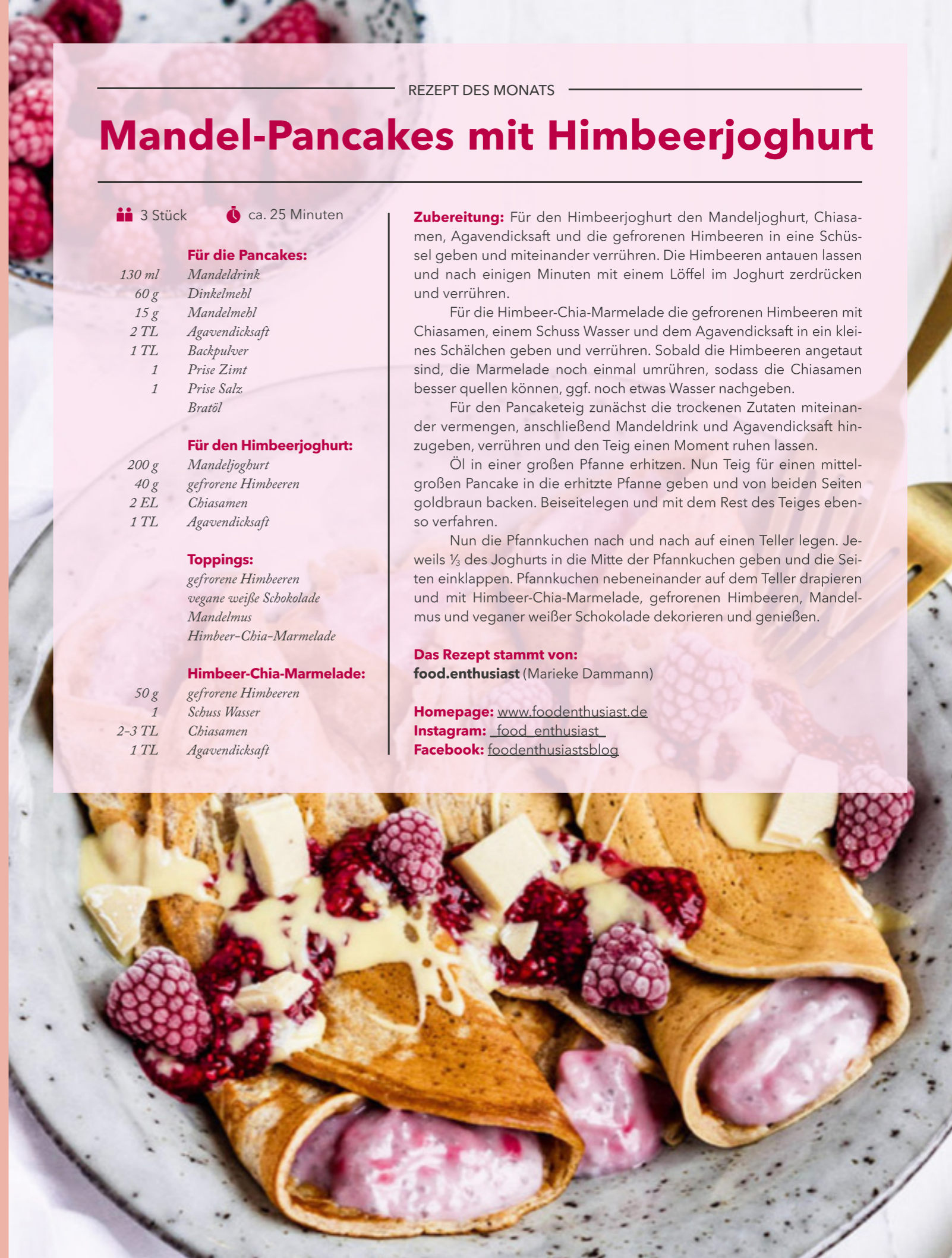
### Das Rezept stammt von:

food.enthusiast (Marieke Dammann)

Homepage: [www.foodenthusiast.de](http://www.foodenthusiast.de)

Instagram: [food\\_enthusiast](https://www.instagram.com/food_enthusiast)

Facebook: [foodenthusiastsblog](https://www.facebook.com/foodenthusiastsblog)



## REZEPTE



# Das schmeckt Groß und Klein

Grüne Kraft voraus: In ihrem Kochbuch „Familien mit Pflanzenpower“ zeigt die dreifache Mutter Dreena Burton über 100 kindererprobte vegane Vollwertrezepte.

„Manchmal lohne es sich, zu den einfachsten Grundlagen zurückzukehren“, meint Dreena Burton und spielt damit auf ihr schlichtes Rezept für Haferbrei an. Ihre Mädchen könnten nicht ohne ihn und er sei ein wesentlicher Teil eines gelungenen Morgens.

Auch wenn man ja eigentlich weiß, wie viele Vorteile die vegane Ernährung mit sich bringt, wirkt eine komplette Umstellung zuweilen sehr kompliziert. Dreena Burton möchte daher Eltern, die sich neu auf den veganen Weg begeben, einen Orientierung geben.

In ihrem Buch gibt die mehrfache Mutter daher den Leser\*innen allerlei Tipps und Rezepte an die Hand, wie sie

auch wählerische Esser glücklich und statt machen, selbst gemachte Vorräte anlegen und gesunde Pausenbrote packen. Auf 320 Seiten präsentiert sie leckere, pflanzliche Rezepte für den gesunden Start in den Morgen (Haferbrei, Knuspermüsli, Muffins, Smoothies), für den kleinen Hunger (Salate, Sandwiches, Dips, Salatdressings), für nahrhafte Hauptgerichte (Suppen, Pizza, Pasta, Burger, Aufläufe) sowie für süße Köstlichkeiten (Puddings, Riegel, Energiebällchen, Eis, Kuchen).

Ein tolles Buch für alle Familien, die vollwertig-vegan, aber trotzdem lecker essen wollen und daher gerne ein Kochbuch in den Händen halten möchten, das keine Wünsche offen lässt. Das Hafer-

brei-Rezept findest du auf den kommenden Seiten, wie auch eine Anleitung für eine herzhafte Linsen-Bolognese und für Vanille-Mandelmus-Toffees. *sd*

### ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Dreena Burton  
**Familien mit Pflanzenpower**  
Unimedica  
320 Seiten, 26 €

## Einfachster Haferbrei aller Zeiten

2-3 Personen

|        |   |
|--------|---|
| 375 ml | Wasser  |
| 125 ml | Pflanzendrink Vanille oder Natur (plus etwas mehr zum Verdünnen, falls gewünscht) |
| 100 g  | Haferflocken  |
| ¼-½ TL | Zimt  |
| 1      | Prise Meersalz (optional)   |
|        | Ahornsirup oder Kokosblütenzucker (zum Servieren)                                 |

### Optionale Zutaten:

frische Früchte  
Trockenfrüchte  
Samen (Hanfsamen sind besonders zu empfehlen)  
gehackte Nüsse

**Zubereitung:** Haferflocken, Zimt, Meersalz, Wasser, Pflanzendrink und Ahornsirup in einen Topf geben und auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe 7-10 Minuten oder länger leise köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Topf vom Herd nehmen und einige Minuten stehen lassen, damit der Haferbrei weiter andicken kann. Je länger er gekocht hat, desto mehr Flüssigkeit hat er aufgenommen, sodass es nötig sein kann, noch etwas Pflanzendrink oder Wasser zuzugeben. (Pflanzendrink ergibt eine cremigere Konsistenz.) Auf Wunsch mit ein paar Extras – wie einem Spritzer Ahornsirup oder einer Prise Kokosnusszucker – servieren.

**Schokoladige Version:** Zimt weglassen und stattdessen nach dem Kochen 2 EL Kakaopulver und, falls gewünscht, etwas geriebene Muskatnuss und 2 EL Kokosraspeln untermischen. Da der Kakao leicht bitter ist, brauchen die meisten noch ein Süßungsmittel. 2-3 EL Ahornsirup wirken Wunder. Mit ein paar frischen Beeren oder Bananenscheiben und einigen Schokotropfen bestreuen. Idee: Probiere einmal, einen TL Nussmus in den noch warmen Haferbrei einzurühren. Durch die Wärme schmilzt das Mus und verleiht dem Ganzen ein sehr angenehmes Nussaroma. Diese Variante gibt dir die Möglichkeit, Kindern eine Extraportion Nährstoffe mit in den Tag zu geben, besonders wenn sie die Konsistenz von Nussmus solo nicht so gern mögen.





## Herzhafte Linsen-Bolognese

1,75-2 l (s.Tipp)

|            |   |
|------------|---|
| 800 g      | gewürfelte oder passierte Tomaten (Dose)                                      |
| ca. 750 ml | Wasser  |
| 400 g      | getrocknete rote Linsen, gespült  |
| 200 g      | geraspelte oder sehr klein gehackte Möhren (siehe Hinweis)                    |
| 65 ml      | Weißwein (optional; siehe Hinweis)  |
| 4          | mittelgroße Knoblauchzehen, gehackt   |
| 4 EL       | Tomatenmark oder 60 g sonnengetrocknete, eingeweichte und abgetropfte Tomaten |
| 1 EL       | Balsamessig   |
| 2 TL       | getrocknetes Basilikum  |
| 1 TL       | getrockneter Oregano  |
| 1½-2 TL    | Ahornsirup  |
| 1¼ TL      | Meersalz  |
| ½ TL       | Fenchelsamen (siehe Hinweis)  |
|            | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack (optional)                 |

**Zubereitung:** 2 EL Wasser, Knoblauch, Meersalz und schwarzen Pfeffer in einen großen Kochtopf geben. Bei mittlerer Hitze abgedeckt 4-5 Minuten kochen. (Aufpassen, dass der Knoblauch nicht anbrennt; bei Bedarf Hitze reduzieren.) Weißwein zugießen, Hitze heraufschalten, zum Kochen bringen und 1-2 Minuten sprudelnd kochen lassen. Linsen, Tomaten, Möhren, Tomatenmark, Basilikum, Oregano, Fenchelsamen, restliches Wasser, Essig und Ahornsirup einrühren. Hitze erhöhen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Wenn die Linsen nach 25 Minuten

noch nicht weich sind, etwas Wasser zugeben und weiter garen. Bei Bedarf mit weiteren Gewürzen abschmecken und mit Wasser verdünnen. Falls gewünscht, die Sauce mit einem Pürierstab glätten. Zu Nudeln, Quinoa, Reis oder als Lasagne zwischen Nudelplatten im Ofen überbacken.

**Zum Wein:** Der Alkohol verkocht, es bleibt nur ein angenehmes Aroma, aber du kannst den Wein auch weglassen, wenn dir dies lieber ist.

**Zu den Tomaten:** Ganze oder gewürfelte Tomaten solltest du mit einem Pürierstab

zerkleinern. Du kannst dies noch in der Dose tun, indem du etwas Flüssigkeit in den Suppentopf abgießt und den Pürierstab in die Dose tauchst.

**Zu den Möhren:** Du kannst die Möhren klein hacken oder auf einer Reibe raspeln.

**Zum Fenchelsamen:** Mir gefällt das Aroma der Fenchelsamen in dieser Sauce sehr. Wenn du meinst, dass deinen Kindern das nicht schmeckt, nimm nur ¼ TL.

**Tipp:** Die Menge reicht für eine größere Gruppe. Eventuelle Reste lassen sich prima einfrieren.



## Vanille-Mandelmus-Toffees

14-18 Toffee-Riegel oder -Quadrate

|          |  |
|----------|--|
| 80 g     | Mandelmus, möglichst roh (siehe Hinweis und nussfreie Alternative) |
| 60 ml    | brauner Reissirup  |
| 35 g     | Kokosblütenzucker  |
| 30 g     | Kokosnussmus   |
| ¼ TL     | Meersalz   |
| ½ + ½ TL | gemahlene Vanille (siehe Hinweis)                                  |

**Zubereitung:** Eine gläserne Kastenform mit Backpapier auslegen und das Papier mit einem Hauch Kokosnussöl bestreichen. Eine hitzebeständige Schüssel in einen Topf mit siedendem Wasser stellen. Mandelmus, Kokosnussmus, Kokosblütenzucker, Reissirup, Meersalz und ½ TL Vanillepulver zugeben. Sanft rühren, bis das Kokosnussmus schmilzt und die Zutaten sich zu einem glatten Teig verbinden. Mischung in die vorbereitete Backform geben und mit einem Antihalt-Spatel oder einem Stück Backpapier sanft und gleichmäßig festdrücken. Restliches Vanillepulver aufstreuen und in den Kühlschrank stellen, bis die Masse ganz fest ist.

In Riegel oder Quadrate schneiden und die Toffees genießen! Bis zum Servieren kühl stellen.

**Zum Mandelmus:** Rohes Mandelmus aus ungerösteten Mandeln schmeckt in diesem Fall am besten. Du kannst natürlich auch Mus aus gerösteten Mandeln verwenden, solltest dabei aber darauf achten, dass es nicht gesalzen ist – sonst musst du die angegebene Menge Meersalz reduzieren. Rohes Cashewmus wäre eine gute Alternative.

**Nussfreie Alternative:** Wenn du eine Nussallergie hast, verdopple die Kokosnussmenge und lasse das Mandelmus weg. Die Konsistenz verändert sich dadurch ein wenig, die Toffees schmecken aber immer noch äußerst köstlich!

**Zur Vanille:** Wenn du kein Vanillepulver hast, kannst du eine Vanilleschote auskratzen. Vielleicht wirst du dabei keinen

ganzen TL zusammenbekommen, deshalb solltest du das Mark entweder für den Teig oder für das Topping verwenden. Beim Bestreuen wirst du feststellen, dass sich Vanillepulver nie ganz gleichmäßig verteilen lässt. Aber das macht gar nichts, die Toffees sehen auch so köstlich aus!

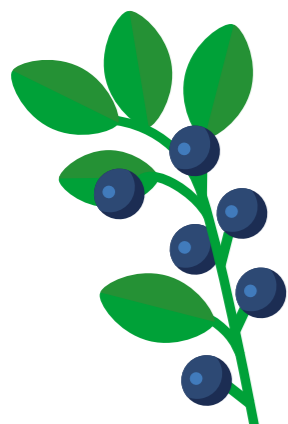
**Tipp:** Die Toffees werden bei Zimmertemperatur schnell weich, deshalb ist es am besten, sie bis kurz vor dem Servieren gut zu kühlen. Sie lassen sich auch gut tiefgefrieren und dann bei einer späteren Gelegenheit genießen.



# Keep it fresh!

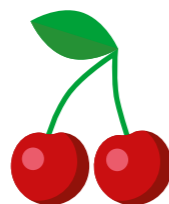
Gestern noch Blaubeeren gekauft, die heute schon traurig und runzelig in der Schale liegen? Gerade bei wärmeren Temperaturen sind manche Obstsorten sehr zart besaitet, wollen an richtiger Stelle und wohltemperiert gelagert und möglichst schnell gegessen werden. Mit diesen Tipps bleiben Früchte länger frisch, saftig und behalten den nötigen Biss.

AUTORIN: CAROLINE REDKA



## Blaubeeren

Blaubeeren gehören ebenso wie Erdbeeren, Johannisbeeren und Stachelbeeren zu den empfindlichen Gesellen unter den Früchten. Bei Zimmertemperatur halten sie sich meist nur einen, höchstens zwei Tage und laufen dann Gefahr, schrumpelig oder faulig zu werden. Beeren sollten daher möglichst kühl gehalten und am besten im untersten Fach des Kühlschranks (hier ist die Temperatur am niedrigsten) gelagert werden. Früchte, die bereits Dellen oder matschige Stellen aufweisen, sofort aussortieren um die übrigen Früchte nicht „anzustecken“. Wer sich den Bauch schon vollgeschlagen hat und nicht weiß wohin mit den restlichen Beeren, der kann sie entweder gesammelt einfrieren oder eine Eiswürfelform mit Beeren und Wasser füllen und sich später über eine hübsche Erfrischung freuen.



## Kirschen

Kirschen wenn möglich direkt verspeisen und höchstens zwei Tage im Kühlschrank lagern. Wie auch bei Blaubeeren gilt hier: beschädigte Exemplare aussortieren! Der Stiel der Kirsche verhindert außerdem das Eindringen von Bakterien in die Frucht und sollte deshalb erst kurz vor dem Verzehr entfernt werden.



## Weintrauben

Weintrauben sind bei Zimmertemperatur bis zu vier Tage lang haltbar, im Kühlschrank noch um einiges länger. Um die natürliche Schutzschicht zu bewahren, sollte man sie erst kurz vor dem Verzehr waschen, denn der leicht weißliche Film ist ein natürlicher Fäulnis-Schutz. Gerade im Sommer sorgen gefrorene Weintrauben übrigens für einen angenehmen Frischekick und machen sich gut als Eiswürfel-Alternative in Getränken.



## Rhabarber

Die säuerlichen Rhabarberstangen hält man frisch, indem man sie in ein leicht angefeuchtetes Küchen- oder Krepp Tuch eingewickelt im Kühlschrank lagert. So bleibt das Knöterichgewächs mehrere Tage lang knackig und saftig. Wer Rhabarber kauft und nicht selbst erntet, erkennt frische Stangen daran, dass die Schnittstellen noch leicht feucht sind.



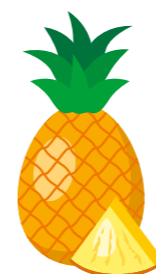
## Avocado

Obwohl die Avocado dank ihres Geschmacks eher wie ein Gemüse daherkommt, ist sie im botanischen Sinn ein Obst. Noch harte und unreife Avocados sollten bei Zimmertemperatur weich werden und möglichst nicht in der Nähe von Äpfeln oder anderem Obst, das es gerne etwas kälter mag, gelagert werden, da Avocados Ethylen absondern und damit den Reifeprozess ihrer Nachbarn beeinflussen können.



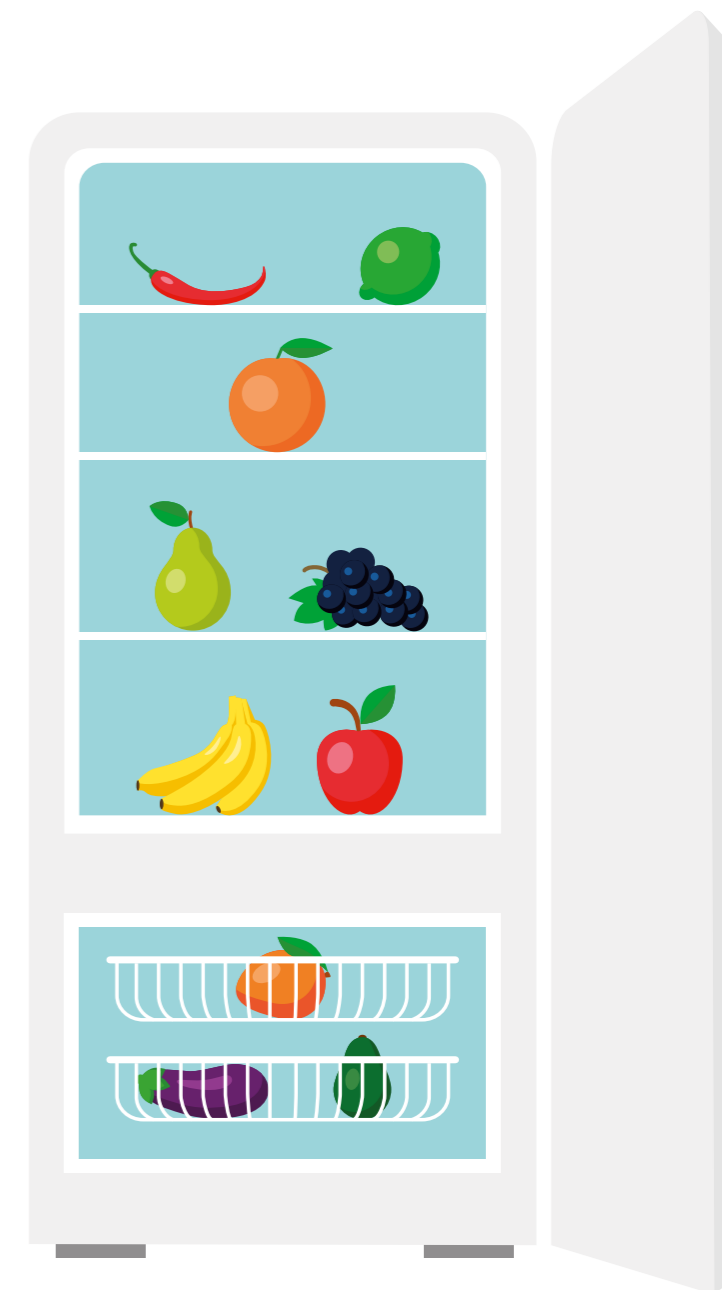
## Zitrone

Schwer hat man es mit der Zitrone, denn sie macht ihrem sauren Geschmack alle Ehre: Wird sie zu kühl gelagert, verliert sie an ihrem charakteristischen Aroma, im Obstkorbchen setzt sie allerdings schnell Schimmel an oder wird steinhart. Um die ätherischen Öle beizubehalten, sollte sie einzeln gelagert werden, sodass sie atmen kann. Aber auch in einem Wasserbad fühlen sich Zitronen, wie auch Limetten sehr wohl. Ein großes Gefäß mit kühlem Wasser, das täglich gewechselt wird und die Früchte vollständig bedeckt, hält die Zitronen für mehrere Tage frisch und saftig. Zu guter Letzt kann auch Seidenpapier Wunder wirken. Einfach locker um die Zitrone wickeln und diese an einem kühlen Ort lagern, wodurch sie bis zu mehreren Wochen haltbar ist.



## Exotische Früchte

Mango, Ananas, Kiwi, Banane & Co. sollten stets bei Zimmertemperatur reifen, um ihr volles Aroma entfalten zu können. Sind sie reif, geben sie auf Druck leicht nach. Aber Vorsicht: Die süßen Früchtchen wollen sanft geprüft werden, denn Dellen oder starke Druckstellen sorgen dafür, dass das Obst schnell verdirbt. Vor allem mit Mangos und Ananas verhält es sich ähnlich wie mit Avocados: „Noch nicht, noch nicht, noch nicht, jetzt, zu spät!“ Der richtige Moment will gut abgepasst werden, denn lange dauert er nicht an. Der Genuss einer vollreifen Südfrucht ist das aufmerksame Warten allerdings allemal wert. Mit Melonen hingegen verhält es sich anders, denn diese können, sind sie noch geschlossen, bis zu drei Wochen im Kühlschrank gelagert werden.



## Angeschnittenes Obst

Schneidet man Äpfel, Avocados, Birnen oder anderes Obst an, so beginnt relativ schnell der Oxidationsprozess und die knackigen Früchtchen bekommen unschöne braune Flecken. Ein bekannter Trick, um die Verfärbung zu vermeiden, ist das Beträufeln mit Zitronen-, Limetten oder auch Orangensaft, was im Übrigen ebenso gut mit Salzwasser funktioniert. Kurz vor dem Verzehr abgespült, lässt sich ein salziger Geschmack vermeiden. Generell sollte angeschnittenes Obst immer abgedeckt werden, da sich auf der Oberfläche schnell Keime ansammeln können.

Auch wenn frisches Obst am besten schmeckt, haben braune Bananen oder schrumpelige Orangen noch nicht ganz ausgedient. Aus sehr reifen und daher süßen Früchten, lässt sich zum Beispiel wunderbar Eis herstellen, Bananen können zu cremigen Desserts verarbeitet werden und machen sich in Smoothie-Bowls gut. Äpfel und Birnen werden getrocknet zu knusprigen Obst-Chips verarbeitet und Zitrusfrüchte können ihren letzten Dienst als ökologische Haushaltshilfen tun. Zusammen mit etwas Natron dienen sie aufgeschnitten als „natürlicher Putzschwamm“ und bringen Edelstahlflächen wieder zum Glänzen.



## INTERVIEWS

# VEGAN IN DER FAMILIE

Kann man sich auch mit kleinem Budget pflanzlich ernähren? Was sagen Oma und Opa zum veganen Lebensstil? Welche Gerichte schmecken Groß und Klein? Drei vegan lebende Familien erzählen aus ihrem Alltag.

VON: SUSANN DÖHLER



### Eckmeier, Jérôme

**Kinder:** 6 Mädels  
**Familienstand:** verheiratet  
**Ernährungsweise:** vegan  
**Seit wann vegan?** Vegetarisch seit 1999, vegan seit 2008

#### In welchem Alter habt ihr eure Kinder über die Hintergründe der Fleischproduktion aufgeklärt?

Kindgerecht schon sehr früh, spätestens als sie in den Kindergarten gekommen sind. Mittlerweile gibt es einige tolle Kinderbücher zu dem Thema Tierrechte und Tierethik.

#### Wie reagierten die Großeltern?

Meine Eltern reagierten relativ gelassen, da ich vegetarisch aufgewachsen bin. Die Mutter meiner Frau fragte: „Seid ihr jetzt

in einer Sekte?“ (lacht) Mit den Jahren gingen alle damit gelassener um.

#### Gibt es innerhalb der Familie Diskussionen, ob tierische Produkte gegessen werden dürfen?

Vor einem Jahr entschloss sich meine älteste Tochter, sich vegetarisch zu ernähren. Da gab es viele Diskussionen. Ihren Käse kauft sie sich im Bioladen selbst, bei uns zu Hause wird nur vegan gekocht.

#### Und was wäre, wenn ein Kind/die Kinder nicht nur Käse, sondern auch Wurst essen möchte/n?

Gerade im jugendlichen Alter ist Selbstbestimmung ein ganz wichtiges Thema. Da muss man eben einen Weg finden, mit dem alle zurechtkommen und glücklich sind. Ich selbst koche nur vegan und lebe es selbst vor. Ehrlich gesagt hätte ich damit ein Problem, wenn es hier Wurst-

waren geben würde, da ich aus ethischen Gründen vegan lebe.

#### Ist eurer Erfahrung nach der vegane Lebensstil teurer als der nicht-vegane?

Meist nicht. Dennoch gibt es kostenintensivere Produkte wie z.B. Cashewkäse. Der Rohstoff, also die Cashew, ist sehr teuer. Ein weiteres Beispiel ist der aus ihnen gewonnene Pflanzendrink, der nicht wie Milch subventioniert wird und auch eine höhere Mehrwertsteuer als Kuhmilch hat.

#### Kauft ihr Ersatzprodukte wie z.B. Fake-Fleisch oder „Käse“-Ersatz?

Eigentlich finde ich „back to the roots“ besser, also möglichst naturbelassen und unverarbeitet zu essen. Je länger die Zutatenliste ist, desto mehr wurde das Produkt verarbeitet. Ab und an gibt's bei uns, wenn es schnell gehen muss, auch mal Verarbeitetes. Das ist aber eher die Ausnahme.

#### Welche Gerichte schmecken euch allen?

Wie bei den meisten Familien: leckere Nudelgerichte, Pizza und Burger – nur eben in einer pflanzlichen Variante.

#### Worauf achtet ihr, sodass eure Kinder gesund bleiben?

Wir probieren, uns möglichst vollwertig zu ernähren und einmal im Jahr lassen wir unser Blut untersuchen. Bis jetzt haben wir alle Top-Blutwerte. Wichtig ist, Vitamin B12 zu supplementieren.

#### Welches Feedback bekommt ihr aus eurem nicht-veganen Umfeld?

Meistens positives, denn ich stehe gerne in der Küche und wir sind in Ostfriesland sehr engagiert, beispielsweise kochen wir sehr oft vegan auf vielen Festen.

#### Eure Hauptmotivation, eure Familie vegan zu ernähren?

Ganz klar aus ethischen Gründen! Es war 2008. Damals habe ich meinen Job als Lebensmitteltechniker bei einer großen Molkerei an den Nagel gehängt und begann, soziale Arbeit zu studieren. Mit Kommilitonen besuchte ich eines Nachts eine Hähnchen-Stallung. Danach war für mich Feierabend! Von heute auf morgen habe ich mich pflanzlich ernährt.



## Laura Schneider

**Kinder:** 1 Tochter  
**Familienstand:** verheiratet  
**Ernährungsweise:** pflanzlich-biologisch  
**Seit wann vegan?** über 5 Jahre

**In welchem Alter habt ihr eure Kinder über die Hintergründe der Fleischproduktion aufgeklärt?**  
 Kommt noch! Meine Tochter ist mit 20 Monaten noch zu jung.

**Wie reagierten die Großeltern?**  
 Ich lebe seit vielen Jahren vegan. Sie hätten nichts anderes erwartet.

**Gibt es innerhalb der Familie Diskussionen, ob tierische Produkte gegessen werden dürfen?**  
 Nein. Mein Mann ist sogar schon länger als ich vegan. Wir sind uns da einig.

**Wie würdest du damit umgehen, wenn das Kind/die Kinder Käse und Wurst essen möchte/n?**  
 Jetzt vermeide ich diese Situation, solange sie noch so klein ist. Später werde ich sie nicht von der eigenen Erfahrung und Erkenntnis mit Gewalt abhalten. Weshalb wir uns als Eltern allerdings für diese Lebensweise entschieden haben, wird kein Geheimnis bleiben. Wir leben ihr ein glückliches Leben vor und klären sie auf. Das ist alles, was ich tun kann. Ohne Zwang. Und ich werde unserem Kind eine umfangreiche Fülle präsentieren. Wir haben alles. Eben pflanzlichen Ursprungs.

**Ist eurer Erfahrung nach der vegane Lebensstil teurer als der nicht-vegane?**  
 Nein.

**Kauft ihr Ersatzprodukte wie z.B. Fake-Fleisch oder „Käse“-Ersatz?**  
 Nein. Wir machen es dann schon lieber selbst. Zum Beispiel Käse aus fermentierten Cashews oder würzige Pilzpastete mit Majoran. Das geht kinderleicht. Und so bleibt frisch und gesund, was auf den Teller kommt.

**Welche Gerichte schmecken euch allen?**  
 Bananeneis mit Sesam. Hummus. Avocados – egal wie zubereitet!

**Worauf achtet ihr, sodass euer Kind gesund bleibt?**  
 Viel Frisches, Unverarbeitetes. Wir essen sehr abwechslungsreich. Süßes kommt nur von Früchten.

**Welches Feedback bekommt ihr aus eurem nicht-vegane Umfeld?**  
 „Wow, eure vegane Pizza schmeckt ja!“ oder „Hmmm und das Eis, kann ich das Rezept haben?“

**Eure Hauptmotivation, eure Familie vegan zu ernähren?**  
 Alles andere wäre eine Lüge!

## Kevin Heckmann

**Kinder:** 3 (von 5 bis 12 Jahren)  
**Familienstand:** verheiratet  
**Ernährungsweise:** vegan (also nur ich, meine Frau und die Kinder nicht)  
**Seit wann vegan?** 2015

**In welchem Alter habt ihr eure Kinder über die Hintergründe der Fleischproduktion aufgeklärt?**  
 Unser Ältester war bereits neun Jahre alt, als ich auf vegan und meine Frau auf vegetarisch umgestiegen sind. Die Kleine war damals zwei, der Mittlere fünf Jahre alt. Daher war und ist das ganz unterschiedlich. Der Große war z.B. mit uns im Kino im Dokumentarfilm „Hope for All“, mit den Jüngeren haben wir z.B. „Karl Klops der coole Kuh-Held“ oder „Schweinchen Schlau“ von Udo Taubitz gelesen. Durch meine Arbeit ist das Thema immer wieder präsent, und die Kinder auch wenn sie alle (noch?) nicht vegan leben, sehr offen. Wichtig ist mir, dass sie all dies freiwillig und aus sich heraus tun. Ich würde keinen Film zeigen und kein Buch lesen, wenn sie das nicht ausdrücklich wollen. Denn wir sollten immer daran denken, welchen Schmerz es in uns auslöst, wenn andere uns ändern wollen. Also sollten wir dies auch bedenken, wenn wir andere verändern wollen.

**Wie reagierten die Großeltern?**  
 Obwohl die Kinder ja nicht ganz vegan leben, gab es am Anfang bei einem Teil der Großeltern lautstarke Bedenken. Diese sind in der Regel aber ja Unwissen und Ängsten geschuldet, daher haben wir das einfach auch an- und ernst genommen. Nach einigen Wogen in den ersten Monaten sind sie heute dem Thema gegenüber sehr aufgeschlossen, veganisieren selbst einige Gerichte, achten viel mehr auf den Konsum von tierischen Produkten, haben sich Mixer und Entsafter zugelegt – ein gutes Beispiel, dass sich viel bewegen kann, wenn man nicht auf starren Positionen stehen bleibt und die Sorgen der Menschen ernst nimmt.

**Gibt es innerhalb der Familie Diskussionen, ob tierische Produkte gegessen werden dürfen?**  
 In der Regel nicht.



**Wie würdest du damit umgehen, wenn ein Kind/die Kinder Käse und Wurst essen möchte/n?**

Ich biete immer zuerst Alternativen an, doch wenn z.B. der Große alle paar Wochen mal nach einem Döner verlangt, dann ist dies seine Entscheidung. In der Regel kaufe ich das dann sogar mit ihm zusammen! Wenn ich es verbieten würde, müsste ich wahrscheinlich als Konsequenz erfahren, dass mein Kind sich heimlich – z.B. mit seinem Taschengeld – holt, nach was es im verlangt. Auf „meinem Weg“ weiß mein Sohn, dass er mir alles sagen kann, auch wenn er weiß, dass ich persönlich es vielleicht nicht gut finde. Dieses Vertrauen finde ich wichtiger als Verbote oder das Durchsetzen meiner Meinung.

**Ist eurer Erfahrung nach der vegane Lebensstil teurer als der nicht-vegane?**

Wir haben die Kosten, denke ich, schon erhöht, weil wir insgesamt auch hochwertigere Lebensmittel kaufen, fast ausschließlich bio, und auch gerne frischgepresste Säfte trinken. Wenn wir mal eine roh-vegane Schoko-Torte machen, dann ist auch dies definitiv deutlich teurer als eine konventionelle, für die in der Regel nur günstigste Rohstoffe genutzt werden. Andererseits gibt es viele Basics wie Linsen, Reis & Co. und natürlich auch regionales oder selbstangebautes Gemüse, die wenig kostenintensiv sind. Es kommt halt drauf an, wenn ich das mit Billigfleisch und TK-Pizza vergleiche, dann ist es definitiv teurer.

**Kauft ihr Ersatzprodukte wie z.B. Fake-Fleisch oder „Käse“-Ersatz?**

Ja, wenn auch wenig. „Vürstchen“ gibt es im Sommer zum Grillen für die Kids auf jeden Fall, aber ansonsten bleiben „Fleisch-Alternativen“ Mangelware. Käse-Alternativen, z.B. als Brotbelag, gibt es hingegen häufiger.

**Worauf achtet ihr, sodass eure Kinder gesund bleiben?**

Frische, hochwertige Nahrung. Frisch gepresste Säfte, Ergänzung bei Vitamin B12 und Vitamin D, möglichst stressfreies Leben und gute Laune ;-)

**Welches Feedback bekommt ihr aus eurem nicht-vegane Umfeld?**

Tatsächlich können wir uns fast nur über neugierige bis sehr offene Reaktionen freuen.

**Eure Hauptmotivation, eure Familie vegan zu ernähren?**

Ich selbst bin seit meiner Umstellung überhaupt nicht mehr krank geworden – zuvor erwischte mich die klassische Erkältung bis zu sechsmal pro Jahr! Von daher war der gesundheitliche Aspekt schnell eine Motivation. Dazu kommt sicher der Blick auf das Ganze: Was wir Menschen heute mit Tieren machen, ist jenseits jeder Vorstellungskraft. So gibt es genug Gründe, für sich selbst und für unsere Mitgeschöpfe, sich mit dem Thema zu befassen und Schritte in die richtige Richtung zu gehen.

PRO / CONTRA

# VORBILDER

## Ich will nicht so sein wie du.

VON: CAROLINE REDKA

Klar, es gibt eine ganze Reihe an Menschen, die ich bewundere, deren Handeln oder Aussehen mir gefallen, die ich gerne beobachte und von denen ich mir ab und an etwas abgucke. Ob diese Personen gleichzeitig meine Vorbilder sind? Ich denke nicht. Um ehrlich zu sein, bin ich nicht einmal sicher, ob es überhaupt fair ist, jemandem zuzumuten, ein Vorbild zu sein. Vielleicht kann ich aber auch einfach nichts mit dem Begriff anfangen – Inspiration zum Beispiel würde mir alternativ besser gefallen. Ist der Versuch, so zu sein wie jemand anderes außerdem nicht von vornherein zum Scheitern verurteilt? Mit einem Rucksack auf dem Rücken, der eine ganz individuelle Geschichte enthält, marschiere ich durch die Welt und sehe, fühle, denke und handle dabei komplett anders als alle anderen, werde also niemals so sein können wie die Person, der ich nacheifere. Entsteht der Wunsch nach einer Veränderung meines Wesens, meines Handelns oder meines Aussehens nicht aus mir selbst heraus, sondern ist abhängig von der Bewunderung einer anderen, womöglich völlig fremden Person, dann erscheint mir das irgendwie nicht richtig. Ich wachse an und mit anderen Menschen und ge-

nauso wachsen sie mit mir. Meine Weltanschauung wird beeinflusst durch das, was mich umgibt, alles befruchtet sich gegenseitig und doch bin am Ende ich ganz alleine diejenige, die entscheidet, wer sie sein möchte.

Bewunderung empfinde ich persönlich meistens für Menschen, die etwas können, das ich nicht kann. Die sich zum Beispiel exzessiv in eine Sache stürzen können und deshalb besonders gut darin sind. Bei mir ist das anders. Ich kann alles irgendwie und nur so ein bisschen: spiele mehr schlecht als recht Gitarre, male ganz ok, spreche Fremdsprachen so, dass man mich versteht und koche gut, aber auch nicht überragend. Hielte ich hundert Prozent in meinen Händen, so würden diese sich auf verschiedene Bereiche in meinem Leben verteilen lassen. Jeder würde eine kleine Portion abbekommen aber keiner wäre übersättigt. Beizeiten wünschte ich aber, es wäre anders. Ich könnte dann eine Virtuosin an der Gitarre zu sein, würde mich politisch mehr engagieren, vielleicht sogar ein Buch schreiben. Wünsche, die sich in ganz bestimmten Momenten auftun, nämlich dann, wenn mich eine andere

Person beeindruckt und ich mich plötzlich in einem Taumel aus Bewunderung, Nacheifern und der Sehnsucht nach Anerkennung wiederfinde. Auch ich falle dann bisweilen in eine Schwärmerei, wünschte, ich wäre kreativer, mutiger, außergewöhnlicher, talentierter.

Momente der Unsicherheit, in denen ich mich selbst hinterfrage und das Gefühl habe, vielleicht langweilig oder irgendwie nicht besonders genug zu sein. Momente, in denen ich so sein möchte, wie der Mensch vor mir, der vielleicht für kurze Zeit so etwas wie ein Vorbild ist. Momente, die aber auch schnell wieder vorübergehen. Denn ich bin zu faul, um mehr Gitarre zu üben, nicht der Typ, der gerne auf Demos geht, koche relativ schlampig und fast nie nach Rezept und verliere beim Schreiben schnell die Geduld. Wollte ich all diese Dinge aus tiefstem Herzen besser können, dann würde ich auch mehr Energie dafür aufwenden. Aber scheinbar will ich es nicht. Und das ist in Ordnung. Ich genüge mir bislang. Ganz ohne Vorbild. Am Ende möchte ich meinem etwaigen Vorbild sagen: „Danke, dass du mich so begeistern kannst! Aber ich will so nicht sein wie du.“

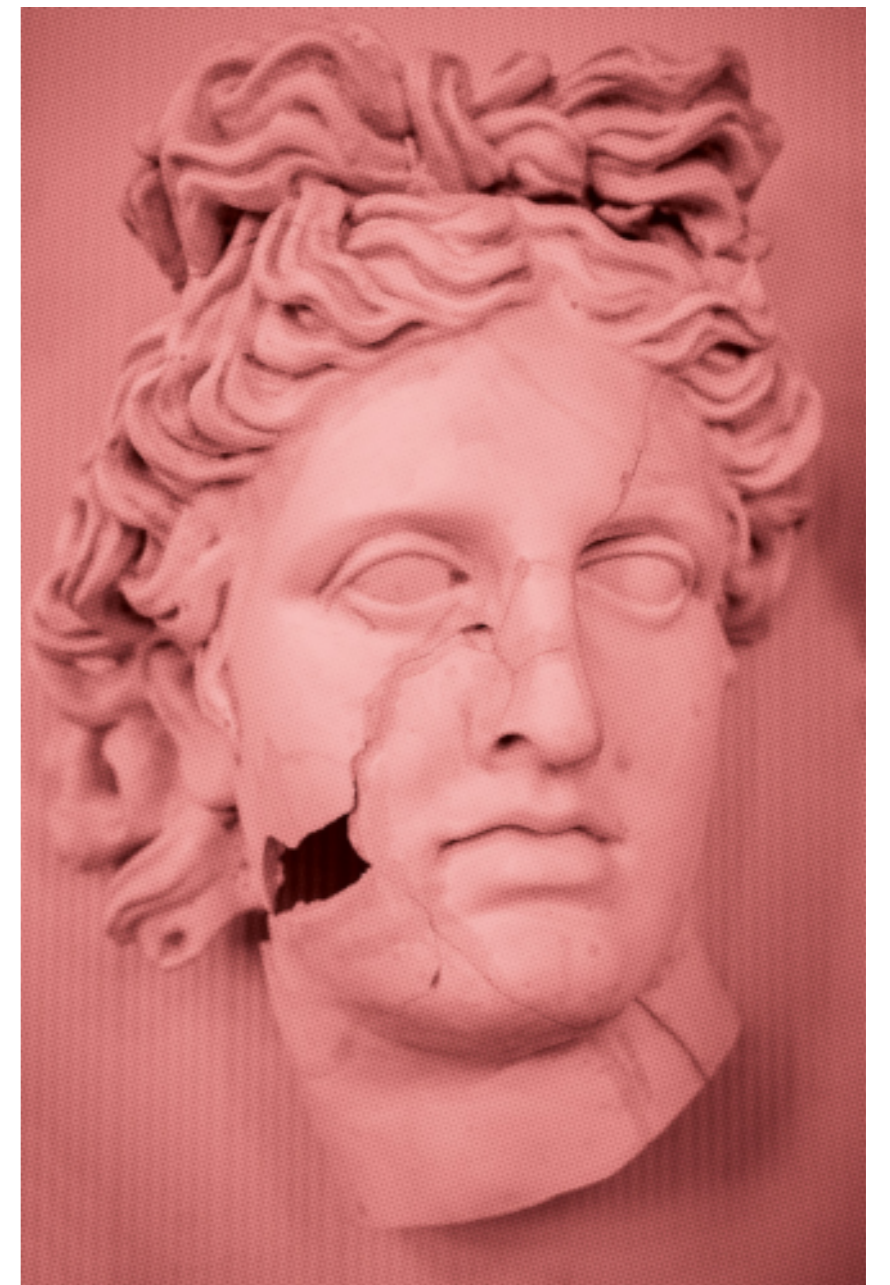
## Wir brauchen nicht ein Vorbild, wir brauchen sogar viele!

VON: SUSANN DÖHLER

#luxuslife, #shredded, #travel – unter diesen und ähnlich lautenden Hashtags finden sich jeweils mehrere 100 Millionen Fotos auf Instagram. Im Sekunden-takt kommen neue hinzu. Viele checken mehrmals täglich und schon vor dem Aufstehen, den Channel von Caro Daur, Karl Ess, Chiara Ferrangi oder Novalanalove. Während die einen Blogger\*innen um die Welt jetten und Fotos aus dem Luxusurlaub zeigen, präsentieren die anderen Bilder von ihren durchtrainierten Körpern.

Produktplatzierungen, gekünstelte Fotos, Selbstdarstellung – in der virtuellen Instagram-Welt ist wenig, wie es scheint. Über diese Fake-Welt kann man sich aufregen, oder aber: Man zieht das raus, was für einen selbst relevant ist.

Nutzen wir Channels wie Instagram, YouTube und Facebook auf produktive Weise, indem wir für unsere Wünsche, Ziele und Orientierungen passende Vorbilder suchen! Blogger\*innen können dann wie eine Art Schwester oder Bruder für uns sein, uns inspirieren und uns Mut machen. Suchen wir die Eigenschaften heraus, die wir an anderen mögen, bzw. die wir an uns ändern wollen. Wie ernähre ich mich gesünder? Wie werde ich sportlicher? Wie gründe ich mein eigenes Start-



up? Wenn wir auf der Suche dann noch jemanden finden, der das, was wir selbst gerne hätten oder sein würden, schon hat oder umsetzt, sollten wir uns freuen, von ihm/ihr lernen zu können.

Klar, es geht auch ohne Vorbilder und noch viel mehr ohne Social Media! Jeder führt sein eigenes Leben, aber wir haben die Möglichkeit, innerhalb von Sekunden an alle Infos zu kommen, nach denen wir suchen – ist das nicht wunderbar? Vielleicht müssen sich die Älteren von uns erst noch daran gewöhnen, dass viele Vorbilder von heute

eben Blogger\*innen, YouTuber\*innen und Instagrammer\*innen und oft nicht mehr Schauspieler\*innen, Politiker\*innen und Sportler\*innen sind. Es geht nicht darum, Personen in ihrer Gesamtheit zu glorifizieren, sondern um die Möglichkeit, sich die Infos herausfischen zu können, die wir brauchen. Es ist also gut, gleich mehrere Vorbilder zu haben. Damit haben wir die Möglichkeit, jederzeit und auf vielen Wegen aus unserer Komfortzone herauszukommen und – wenn gewollt – unser Leben aufs nächste Level zu heben.

# Das 1x1 der veganen Ernährung

Speaker, Seminarleiter, Vegan-Experte - nun legt Niko Rittenau mit seinem Buch „Vegan-Klischee adé“ nach. Wir sprechen mit ihm über Vorurteile, Sojadrinks, TV-Köchin Sarah Wiener und Krankheitsprävention.

VON: SUSANN DÖHLER

## Hand aufs Herz: Welches Klischee über Veganer\*innen nervt dich am meisten?

Ich habe kein Problem damit, wenn Leute trotz der überwältigenden Datenlage zu den gesundheitlichen Vorteilen einer vollwertigen, veganen Ernährung immer noch dieselben Fragen in Bezug auf Eiweiß, Calcium und Vitamin B12 wie vor fünf Jahren stellen. Das kann man aber sehr rational erklären und da gibt es dann auch keine weitere Diskussion, weil der Sachverhalt mehr als deutlich ist. Anstrengender finde ich eher Klischees wie „Fleisch hat uns intelligent gemacht“, „Wir haben aber schon immer Fleisch gegessen“ oder „Andere Tiere essen auch Fleisch“. In allen drei Aussagen steckt zwar ein wahrer Kern, aber sie haben keinerlei Relevanz für die heutige Zeit und für unser heutiges Essverhalten. Solche Diskussionen dauern dann meistens länger und erfordern sehr viel mehr differenziertes Denken vom Gegenüber als bei der Frage nach einem angeblichen Nährstoffmangel.

## Nehmen wir mal das Klischee Nr. 1: Veganer\*innen bekommen nicht genug Proteine. Wie lässt sich denn der tägliche Eiweißbedarf rein pflanzlich decken?

Es gibt in der veganen Ernährung, wie in jeder Ernährungsweise, eine Reihe an Nährstoffen, auf die man achten muss, aber Protein stellt für die allermeisten vegan lebenden Menschen kein Problem dar, wenn sie zwei wichtige Voraussetzungen beachten: Der tägliche Verzehr von Hülsenfrüchten sowie insgesamt eine ausreichende Kalo-

rienzufuhr durch Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und eben Hülsenfrüchte. Diese vier Gruppen können den Proteinbedarf sicherstellen und ergänzt durch Obst und Gemüse kommt man einer gesunden veganen Ernährung schon sehr nahe.

## TV-Köchin Sarah Wiener hat mal gesagt „Die Sojamilch, die heute in jedem Supermarkt steht, ist ein hochverarbeitetes Industrieprodukt - und in etwa so künstlich wie eine Cola.“ Hat sie recht?

Ich möchte die Arbeit von Sarah Wiener nicht generell schlechtreden, aber ihre Aussagen über vegane Ernährung sind großteils unreflektiert und schlichtweg falsch. Ich hoffe, wir sitzen zukünftig mal in einer gemeinsamen Gesprächsrunde, um über die Vorurteile sprechen zu können. Zu der konkreten Frage: Viele Softdrinks sind zuckerhaltige, nährstoffarme Getränke, welche keinen ernährungsphysiologischen Wert liefern. Sojadrink hingegen enthält verhältnismäßig viel hochwertiges Protein und jene Bio-Sorten mit etwa der Calciumalge Lithothamnium tragen einen äußerst wichtigen Teil zur optimalen Calciumversorgung bei.

**Lass uns mehr über die Vorteile der veganen Kost sprechen. Was spricht aus gesundheitlichen Gründen für eine vollwertige, vegane Ernährung?** Das Verhältnis zwischen der Kalorien- und Nährstoffdichte ist in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln sehr gut und man erhält so die erwünschten Nährstoffe, ohne

Gefahr zu laufen, zu viele unerwünschte Stoffe zeitgleich zuzuführen. Viele Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, Nüsse und Samen, welche die Basis einer veganen Ernährung bilden, konnten in Studien ihr immenses gesundheitliches Potenzial beweisen: Daher ist die Empfehlung jeder Ernährungs- und Krebsgesellschaft ohnehin auch für Mischköstler sehr deutlich und einheitlich ...

## Nämlich?

Man solle die Menge an tierischen Produkten zu Gunsten einer Erhöhung der pflanzlichen Lebensmittel drastisch reduzieren. Pflanzen liefern ebenso all jene Nährstoffe wie Eisen, Calcium, Zink, Selen, Protein, die Gruppe der B-Vitamine und weitere Nährstoffe wie es auch tierische Lebensmittel tun. Aber sie bringen zusätzlich noch eine Reihe an Nährstoffen, welche man in tierischen Produkten nicht oder nur sehr eingeschränkt findet: Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamin C, Folat und weitere Stoffe sind essenziell für die Gesunderhaltung des Menschen und daher sollten sich ohnehin alle Menschen zumindest überwiegend pflanzlich ernähren.

## Lassen sich durch eine vollwertige, vegane Ernährung Krankheiten vorbeugen oder sogar heilen?

Man kann mit vielen unterschiedlichen Ernährungsweisen Krankheiten vorbeugen, diese stoppen und in vielen Fällen reversieren. Nicht alle dieser Therapieansätze bestehen aus rein veganen Ernährungskonzepten, aber sie alle sind überwiegend pflanzlich.



## Welche positiven Effekte konnten konkret nachgewiesen werden?

Dr. Dean Ornish konnte mit einer überwiegend pflanzlichen Ernährung und Änderungen im Lebensstil Herzerkrankungen reversieren. Dr. Caldwell Esselstyn erzielte dieselben bahnbrechenden Ergebnisse mit einer rein veganen Ernährung und Dr. Neal Barnard konnte mit einer rein veganen Ernährung Typ-2-Diabetes reversieren. Seitdem wenden viele dutzende Ärzt\*innen vor allem in den USA eine speziell zusammengesetzte vegane Kost als Therapiekost an. Mit veganen Hamburgern und pflanzlichen Würstchen, Pommes und veganer Mayonnaise reversiert man aber keinerlei Erkrankungen. (lacht) Jene veganen Ernährungsweisen zu Therapiezwecken sind sehr viel strenger als selbst gesundheitsförderliche vegane Ernährungsweisen und sollten auch als Therapiekost verstanden werden.

## Zum Schluss: Viele haben Angst vor einem Verzichtsgefühl und davor, dass die vegane Kost nicht „satt“ mache. Hast du einen guten Einstiegstipp für Interessierte?

Der Weg von einer westlichen Mischkost hin zu einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung ist ein großer Umstieg für viele Menschen und kann auch schrittweise erfolgen, wenn ein kompletter Umstieg von einem auf den anderen Tag zu schwer erscheint. Geschmäcker sind adaptiv und ändern sich innerhalb der ersten Monate nach

der Umstellung, viele Lebensmittel, ohne die man früher nicht leben konnte, verlieren ihren Reiz und wieder andere werden plötzlich als wesentlich schmackhafter als vor der Ernährungsumstellung empfunden.

## Man sollte also deiner Meinung nach sich so streng mit sich sein und es langsam angehen?

Genau! Wenn man sich nach dem Essen nicht satt oder zufrieden fühlt, kann das mehrere Gründe haben und hängt auch mit den Vorlieben der Einzelperson zusammen. Ich habe erlebt, dass vier Gründe für mangelnde Befriedigung beim Essen sorgen können.

## Welche sind das?

Wenn man sich also mit der neuen veganen Ernährung nicht auf Anhieb wohl fühlt, kann es sein, dass die Mahlzeiten insgesamt zu wenig Kalorien, zu wenig Protein, zu wenig Stärke oder zu wenig Fett enthalten oder es mangelt sogar gleich an mehreren Stellen. Eine gut geplante vegane Ernährung deckt sowohl den Kalorien- als auch den Nährstoffbedarf, schmeckt angenehm und macht sowohl auf physiologischer als auch auf psychologischer Ebene „satt“. Gelüste kommen dann durchschnittlich nur äußerst selten vor, weil man den Körper rundum versorgt und auch Dinge isst, die satt und glücklich machen. Dazu gibt es eine ganze Reihe an Dingen zu beachten, welche ich auch zu überwiegenden Teilen im neuen Buch anspreche.

Das 1x1 der veganen Ernährung: Niko Rittenau liefert mit seinem Buch „Vegan-Klischee adé“ auf rund 480 Seiten wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen. Es richtet sich damit sowohl an Vegan-Interessierte auch an alte Vegan-Hasen. Fazit: Ein Muss für jedes Bücherregal. Hohes Potenzial, zur veganen Standardliteratur zu werden. Das Buch erscheint Ende Juni 2018 und ist ab sofort versandkostenfrei vorbestellbar unter [www.nikorittenau.com/buch](http://www.nikorittenau.com/buch)

INFO

## BUCHTIPP



Niko Rittenau  
**Vegan-Klischee adé!**  
Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung

Ventil Verlag / Edition Kochen ohne Knochen  
ca. 480 Seiten, 25,00 €

# BACK TO



# BASENKOST?

Der Frühling ist da, und das bedeutet: Die Sonne kommt raus, der Wintermantel kommt weg, die Detoxkuren kommen vielen in den Sinn. Ein Klassiker unter diesen ist Basenkost. Veraltet oder Diät up to date?

VON: KATHARINA WEISS

Seit Jahrzehnten stürzen sich Detox-Wilige regelmäßig ins Basenfasten. Und das keineswegs bevorzugt zum Abnehmen: Eine „Übersäuerung“ durch unsere modernen Ernährungsgewohnheiten, die für viele Zeitgenoss\*innen vor allem exzessiven Konsum von Tierprodukten bedeuten, gilt vielen Gesundheitsbewussten als Gefahr für den Körper. Alternativ- und Naturheilmédiziner\*innen sowie Heilpraktiker\*innen sehen in chronischer Übersäuerung die Ursache für die verschiedensten Beschwerden und Krankheiten: von Schlappeheit und Konzentrationsschwäche über Haarausfall und Cellulite bis zu Diabetes oder sogar Krebs. Dagegen soll helfen: basische Ernährung, am besten längeres Basenfasten. Gegenmittel und -methoden kennt aber auch der florierende Markt mit Ratgeberliteratur, Nahrungsergänzungsmitteln, Kurhotels, sogar basischen Socken rund um das Thema Säure-Basen-Haushalt. Stellt sich die Frage: Ist es sinnvoll, sich bewusst basisch zu ernähren?

## Hilfe, Übersäuerung?!

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist für uns überlebenswichtig. Deswegen besitzt unser Körper einen hochkomplexen Mechanismus, der den pH-Wert insbesondere unseres Blutes in Balance hält. Tatsächlich lässt sich diese Balance zwischen sauer und basisch/alkalisch durch die Ernährung in gewissem Rahmen beeinflussen. Gemeinhin unterscheidet nicht nur die alternative, sondern auch die konventionelle Ernährungswissenschaft dabei zwischen zwei Klassen von Nahrungsmitteln: zwischen Säurebildnern und Basenbildnern. So rät z. B. die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu einem überwiegenden Konsum von basenbildenden Lebensmitteln, sprich: viel, viel Gemüse und Obst – auch Saures wie Grapefruit. Denn diese bergen Mineralstoffe, die stark basisch wirken – ähnlich wie auch viele Nüsse, Kräuter, aber auch dunkle Schokolade. Als nicht empfehlenswert gelten hingegen gemeinhin Getreideprodukte sowie tieri-

sche Lebensmittel aufgrund ihres hohen Proteingehalts. Studien zeigten wiederholt, dass durch Prozessierung bestimmte Aminosäuren, also Proteinbausteine, im Körper Stoffe wie Schwefelsäure entstehen lassen. Säurebildend bedeutet also nicht, dass ein Nahrungsmittel sauer schmeckt. Ausschlaggebend ist, wie es verstoffwechselt wird (siehe Infobox). Eine gängige Empfehlung lautet deswegen: mindestens 80 Prozent Basenbildner, maximal 20 Prozent Säurebildner verspeisen.

Eine etablierte Infoquelle über die Verstoffwechslung von Lebensmitteln ist die PRAL-Tabelle der Forscher Thomas Remer und Friedrich Manz. PRAL steht für Potential Renal Acid Load, also die potenzielle renale, d.h. die Nieren als Ausscheidungsorgane betreffende Säurebelastung von Nahrungsmitteln. Diese Tabelle richtet sich nach den sogenannten chemischen Äquivalenten in Nahrungsmitteln, das sind die basenbildenden Mineralstoffe Kalium, Calcium, Natrium und Magnesium sowie die Säurebildner Chlorid, Phosphor und Sulfat. Die Werte werden in Milliäquivalenten pro 100 g (mEq) angegeben. Und je negativer der Wert ist, um stärker basenbildend ist das Lebensmittel.

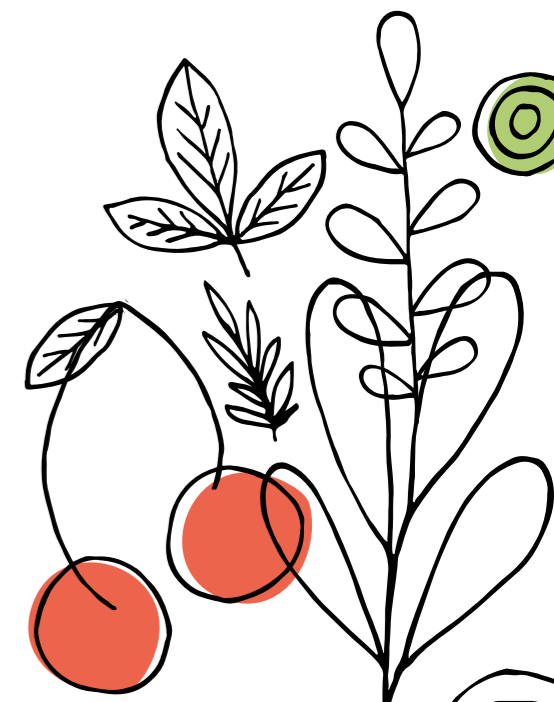
## Ein Vergleich:

|            |            |
|------------|------------|
| Kirschen   | -3,71 mEq  |
| Blumenkohl | -4,35 mEq  |
| Petersilie | -15,50 mEq |

|               |           |
|---------------|-----------|
| Hühnerfleisch | 8,70 mEq  |
| Lachs         | 10,01 mEq |
| Gouda         | 18,75 mEq |
| Eigelb        | 23,48 mEq |

Quelle: [www.saeure-basen-forum.de/nahrungsmitteltabelle](http://www.saeure-basen-forum.de/nahrungsmitteltabelle)

In welchem Ausmaß unsere Ernährung jedoch mit Blick auf Säure- und Basenbildner unsere Gesundheit beeinflusst, daran scheiden sich die alternativ- und die schulmedizinischen Geister. Laut alternativmedizinischer Theorie lagern sich die überschüssigen Säuren aus einer kontinuierlich tierprodukt- und getreidelastigen Ernährung vor allem im Bindegewebe ab, bilden Salze, schädigen das Knochengewebe. Übrigens stammt die Theorie, dass das Säure-Basen-Verhältnis mit der Verdauung zusammenhänge, bereits aus dem frühen 17. Jahrhundert: Gerieten die basischen und sauren Körpersäfte ins Ungleichgewicht, so damals der hessisch-niederländische Naturwissenschaftler Franz de le Boë, mache dies krank. Rund 300 Jahre später führte diese dualistische Sichtweise auf den menschlichen Organismus zu einem wahren Boom an diätetischen Ansätzen – mit nachhaltigem Einfluss bis heute. Zu den bekanntesten gehört die Makrobiotik des Japaners Sagen Ishizuka, der zu Beginn des 19. Jahrhunderts hinter dem Paar Säure/Base die fernöstliche Weisheit des Yin/Yang erkannte. In den USA entwickelte Howard Hay die Trennkost, und ähnlich widmete sich im deutschsprachigen Raum



der Kurarzt Franz Xaver Mayr dem Ziel, Säure als „Zellgift schlechthin“ auszuschalten. Auch seine Therapie soll Übersäuerung beseitigen und den Körper von sogenannten Schlacken reinigen – und setzt dafür Patient\*innen auf eine Ableitungsdiät aus Milch und trockener Semmel.

### Der Körper, ein Bergwerk?

Milch und Semmel sind beim Basenfasten tabu, doch die ominösen „Schlacken“ spielen auch in Basenkost-Theorien nach wie vor eine große Rolle. Als einer ihrer „Erfinder“ gilt der Schwede Ragnar Berg, der ebenfalls um 1900 systematisch dem Säure- und Basengehalt von Lebensmitteln auf den Grund ging. Dazu ließ Berg jene buchstäblich vom Feuer verzehren, und nach einer Aschenanalyse lautete sein Fazit: Es ist das Protein, das insbesondere Fleisch zu einer Gefahr für die Gesundheit durch Übersäuerung macht. Berg beurteilte Säuren als Abfallprodukte und stützte sich – nomen est omen – auf eine Analogie aus dem Bergbau: Dort werden solche Abfallpro-

dukte Schlacken genannt. Und wie auch im Schacht müsse man, so Berg, Mayr und viele ihrer zeitgenössischen Kollegen, diese im menschlichen Körper loswerden – oder besser noch gar nicht erst aufnehmen. Chemiker Alfred McCann bezeichnete Fleischesser gar als „Nierenmörder“, da diese ihre lebenswichtigen Ausscheidungsorgane buchstäblich mit Steak und Wurst vergifteten.

Doch die Diättempfehlungen Bergs und seiner Zeitgenossen gründeten auf einem heutzutage veralteten Wissensstand und haben, so Wissenschaftlerin Dr. Roswitha Siener in der Fachzeitschrift Ernährung-Umschau, „mit den modernen pathophysiologischen Kenntnissen vom Säure-Basen-Haushalt nur wenig gemein.“ So ging etwa Berg davon aus, Ammoniak sei eine schädliche Stoffwechselschlacke, die aus der Übersäuerung resultiere. Doch weiß man heute, dass gerade Ammoniak mit der lebenswichtigen Ausscheidung von Giftstoffen einhergeht. Und auch auf Schlacken hat die Medizin bis heute keinerlei Hinweis finden können. Vielmehr werden durch manche Fastenkuren und -ratschläge selbst Schlacken transportiert und mancher Gesundheitsmythos kolportiert: Altlasten einer wissenschaftshistorischen Entwicklung um 1900, was manche alternativmedizinischen Ansätze heute

schlichtweg ignorieren. Und dies führt nicht nur zu weit verbreitetem Irrglauben wie dem, Kaffee sei säurebildend – ist er nicht, er wird basisch verstoffwechselt. Sondern dies führt auch zu Verunsicherung und Desinformation, wenn manche Ansätze zwischen der beschworenen chronischen und der medizinisch belegten Übersäuerung, der echten Azidose, nicht deutlich trennen: Eine Azidose tritt ein, wenn der pH-Wert des Bluts unter 7,36 sinkt. Sie führt zu Übelkeit, Desorientierung, sogar zum lebensbedrohlichen Koma. Doch damit es zu einer solchen kommt, muss eine erhebliche Erkrankung vorliegen, etwa Diabetes mellitus oder Nierenversagen. Und durch eine säurelastige Ernährung in diesen gefährlichen pH-Bereich abzusinken, sei quasi unmöglich, wie der „Vater“ der PRAL-Tabelle, Prof. Dr. Thomas Remer, der an Universität Bonn zum Säure-Basen-Haushalt forscht, im Interview mit Spiegel Online beruhigt.

Es scheint also: Ausgerechnet die alternative Heilschule, die sonst den körpereigenen Kräften so viel Verantwortung zugesteht, entzieht dem Körper in Sachen Säure-Basen-Haushalt das Vertrauen. Doch unser Organismus ist ein Wunderwerk. Im Blut wirkt ein cleveres Puffersystem, das durch Bicarbonation Säure- oder auch Basenteilchen bei Über-



schuss bindet und so die lebenswichtige Säure-Basen-Homöostase aufrechterhält. Lunge und Nieren übernehmen beim gesunden Menschen zuverlässig die Aufgabe, überschüssige „Abfallprodukte“ wie Säuren abzubauen. Während die Lunge dafür kurzfristig Säure über schnelleres Atmen loswerden kann, tun dies die Nieren langfristig über den Urin. Schlacken, die zurückbleiben? Fehlzanzeige.

Trotzdem floriert der Markt von Ratgebern, Nahrungsergänzung und Obskuritäten wie Basenstrümpfen auf der Grundlage über 100 Jahre alter Diättempfehlungen. Und nicht selten wird hier jede Säure im Körper zur Bedrohung erklärt. Dies ist nicht nur falsch, da verschiedene Organe nur durch ein saures Milieu überhaupt erst die nötige Abwehr gegen bakterielle Erreger besitzen, etwa die Vaginalflüssigkeit, der Speichel oder auch unser supersaurer Magen. Bedenklich werden kann dies auch, wenn es mit der Basenpulver-Einnahme übertrieben wird. Denn dies kann nicht nur zu einer Überversorgung mit Mineralstoffen führen. Wie die Süddeutsche Zeitung gemeinsam mit

Ernährungsmediziner Matthias Riedl analysiert hat, fanden sich in einigen Produkten bedenklich hohe Konzentrationen an Kalzium oder auch Mangan und Natrium.

### Basisch essen? Gute Idee

Dennoch ist dies keine Absage an basische Ernährung, im Gegenteil. Berg und seine Kollegen waren auf richtigen Wegen. So bestätigt auch die heutige Forschung, dass regel- und übermäßiger Konsum von tierischem Protein das Risiko erhöht, die Stoffwechselleage ins Azidotische, also ins Saure zu verschieben. Und insbesondere, wenn im Alter die Nierenfunktion nachlässt, kann dies dann zu einem Verlust von Calcium und von Knochensubstanz führen – und letztlich zu Osteoporose. Remers Forschung hat außerdem aufgedeckt, dass eine säurelastige Ernährung das Stresshormon Cortisol ansteigen lässt – über längere Zeiträume eine Gefahr auch für den Blutdruck. In der DONALD-Studie der Uni Bonn kam zum Vorschein, dass eine ernährungsbedingte Säurebelastung schon bei Kindern zu Bluthochdruck führen kann. Und so

berichtet Forscherin Danika Krupp: „Unsere Daten legen nahe, dass bei einer eher ungünstigen Ernährung durch das alkalisierende Potenzial von ca. 300 Gramm zusätzlich verzehrtem Gemüse und Obst – zum Beispiel ein Apfel und eine Banane –, ein Blutdruckanstieg im Studienverlauf von fast 1 mmHg verhindert werden könnte.“ Und weil Basenkost zudem viel Gemüse und Obst auf den Speiseplan bringt, birgt sie diverse Benefits für die Gesundheit ganz abseits der Säure-Basen-Diskussion. Etwa viele Kohlenhydrate, die für eine gesunde Darmflora wichtig sind. Also sollte auch in diesem Frühjahr unser Detox-Slogan lauten: Back to Basenkost. Selbst das strikere, aber immer noch sanfte Basenfasten, das alle Säurebildner meidet, ist für die meisten Menschen problemlos geeignet. Nur sollten Sie sich nicht dauerhaft Getreideprodukte verwehren. Schließlich gelten auch Körner wie Hirse, Dinkel und Quinoa als „sauer“ – bergen aber zahlreiche wertvolle Nährstoffe, die unser Körper gut gebrauchen kann. Und eine ausgewogene pflanzliche Ernährung ist immer up to date.



## FRAG DEN EXPERTEN

# Björn Moschinski

Ernährungsexperte, Vegan-Koch, Buchautor, Tierrechtler – und dein ganz persönlicher Mentor: Björn Moschinski beantwortet in jeder Ausgabe deine Fragen rund um den veganen Lifestyle.



Lieber Björn, seit einiger Zeit versuche ich, mich rein pflanzlich zu ernähren und habe dabingehend auch keine Probleme. Ich greife jedoch des Öfteren zu fertigen, veganem Pesto bzw. zu fertigen pflanzlichen Brotaufstrichen. Nun frage ich mich nun, ob diese Produkte tatsächlich gut für mich sind, da sie im Normalfall doch ziemlich viel Fett enthalten. Woher weiß ich, dass es sich um „gutes“ Fett handelt und ich die Produkte problemlos essen kann? Klar kann ich mein Pesto auch selbst zubereiten aber oft fehlt mir die Lust dazu und leider schmecken mir gekaufte besser.

Liebe Miriam, vorweg gesagt muss es nicht sein, dass ein gekauftes Pesto besser schmeckt als ein selbst gemachtes. Auch können Pestos sehr schnell zubereitet werden und man hat die Qualität der Rohstoffe selbst in der Hand. Was ich sehr gerne in meinem Mörser mache, sind Pesto aus frischen Kräutern mit Kernen oder Nüssen und ein wenig Hefeflocken. Die Hefeflocken pushen den Eigengeschmack und geben eine sanfte Umami-Note in dein Pesto. Gerade in der jetzigen Saison sprießt der Bärlauch wie verrückt und ich liebe gute Pasta mit ein wenig Bärlauchpesto. Auch bei Aufstrichen gibt es einfache und schwierige Rezepturen und je nach Geschmack deftige und fruchtige Geschmacksrichtungen. Sicher gibt es tolle fertige Pasten. Aber aus gesundheitlicher Sicht kann ich garantiert nicht jeden im Handel erhältlichen Aufstrich empfehlen. Doch hier gilt wie so oft: „Die Menge macht das Gift“.

Hallöchen, mich würde einmal interessieren, was an der Sache dran ist, dass Fleisch-Ersatzprodukte nicht so gesund sein sollen. Ich persönlich bin schon eine Weile dabei, auf vegan umzusteigen, was mir aber durch alte Gewohnheiten nicht leichtfällt. Dennoch erachte ich es als ein hohes Gut, keine Tiere mehr auszubeuten bzw. ihnen nicht Leben zu schenken, nur um sie dann zu töten und zu essen.

Liebe Nadja, diese Frage kann ich nicht so pauschal beantworten, da es immer auf die Produkte bzw. Rohstoffe ankommt, die bewertet werden. Ich sage jedoch ganz klar, dass ich nicht alle Produkte bedingungslos empfehlen würde. Ganz oft erlebe ich z.B., dass Soja ins negative Licht gerückt wird, was aus meiner Sicht völlig falsch ist. Gegen Soja im Speiseplan ist absolut nichts einzuwenden, doch gibt es auch hochverarbeitete Produkte aus/mit Soja, die auf Dauer negative Auswirkungen haben können. Daher ist eine Fausregel für mich: Je natürlicher die Rohstoffe, umso gesünder ist das Produkt. Neben der Verarbeitung spielt auch die Herkunft und der Anbau eine große Rolle. Wer sich gesund und abwechslungsreich ernähren möchte, sollte nicht nur die tierischen Produkte durch Alternativen tauschen, sondern seine Ernährung maßgeblich überdenken und umplanen.

Lieber Björn, kennst du Rezepte, in welchen die Mandelreste/Nussreste aus der Herstellung von Mandeldrink/Nussdrink verwendet werden können? Ich mag

selbstgemachte „Mandelmilch“ sehr gerne, doch habe ich bisher keine gute Verwendung für die dabei entstehenden großen Mengen an Mandelresten gefunden. Danke für deinen Tipp!

Liebe Simona, Ich selbst habe bis dato noch keine Rezepte mit Nusstresten geschrieben, doch denke ich, dass du den Trester gut in Smoothies, Gebäck und Brot verarbeiten kannst. Ich bin mir sicher, dass du zahlreiche Rezepte im Internet dazu finden wirst.

1000 vegane Gerichte kocht er zuweilen an einem einzigen Tag. Dann zeigt Björn Moschinski Mensa-Köchen, wie sie es schaffen, dass Student\*innen die Tofu-Frikadelle dem Schnitzel mit Pommes vorziehen. So führte ihn seine Kochkunst beispielsweise an die Universitäten in Köln, Berlin, Dresden oder Hamburg. Aber auch Daimler, die Allianz oder das Bundesumweltamt laden ihn ein, um von ihm zu lernen: Wie schmeckt Bulgur? Welche pflanzlichen Milchalternativen gibt es? Wie sieht die Realität in den Ställen aus? Seit 22 Jahren lebt der Vegan-Koch schon gesund und freut sich darüber, sein Erfahrungswissen heute weitergeben zu können. Hast du auch eine Frage an ihn? Dann schicke einfach eine E-Mail an

[veganworld@wellmedia.net](mailto:veganworld@wellmedia.net)

INFO

## PINNWAND

# Bullshit Bingo

#Edition Redaktions-Alltag

Seit wann haben wir bitte Hafermilch im Kühlschrankschrank?

Wozu habt ihr denn so viele Kochbücher? Gibt's die nicht als E-Paper?

Ist das auch vegan, was du da isst? (in der Firmenküche)

Rezepte? Frag doch mal bei den Veggies nach!

Mhm, das sieht aber lecker aus ...

Hey, ich hab am Wochenende gar kein Fleisch gegessen!

Seid ihr eigentlich auch in echt vegan?

Hallo, wir sind ein kleines Startup aus Berlin ...

Kennt ihr schon unsere Smoothies?

Immer mehr Menschen werden vegan. (Pressemitteilungen, jedes Mal)

Liebe Redaktion, so kommen sie fit und schlank in den Sommer ...

Fleisch, Fleisch, Fleisch! (Troll-Kommentare auf der Facebook-Seite)

„Dürfen wir zurückrufen? Wir stecken mitten in der Abgabe!“

Super. Wir haben nur ein paar kleine Änderungswünsche (der ganze Text ist rot)

Ich finde das Thema XY ist wirklich überfällig (bei der Heftplanung)



## MEDIEN

### KINDER- UND JUGENDBÜCHER



Patrick Georges Bilderbuch „Lass mich frei“ hat eine eindeutige Botschaft: Tiere sollten weder in Gefangenschaft sein noch gegessen oder getragen werden, denn sie gehören in die Freiheit und wieder in ihren natürlichen Lebensraum versetzt. Spielerisch bringt dieses Buch Kindern das Thema Tierschutz näher, indem sie durch das Umblättern transparenter Seiten Tiere wieder in die Freiheit befördern können. Der Elefant im Zoo darf auf diese Weise wieder zurück in die Savanne, die Meeresschildkröte wird aus den Fangnetzen eines Kutters befreit und der um einen Damenhals geschlungene Fuchs kehrt in den Wald zurück. Insgesamt elf Tiere warten darauf in die Natur geblättert zu werden. Ein Buch, das kleine Tierschützer\*innen zum Nachdenken anregt, wichtige Fragen aufwirft und Spaß macht, denn am Ende sind es die Kinderhände, die für ein kleines Happy End sorgen können.

**Patrick George.**  
**Lass mich frei!, Moritz Verlag.**  
**54 Seiten, 12,95 €**



Es ist kein Geheimnis, dass die Bücher aus dem Hause Knesebeck allesamt kleine Schönheiten sind. Vor allem in der Kinder- und Jugendbuchabteilung wimmelt es vor Büchern, die man auch als Erwachsene\*r am liebsten gar nicht mehr aus der Hand geben möchte. Neben einer Vielzahl an liebevollen Geschichten und Bilderbüchern, die durch wunderschöne Illustrationen dazu einladen, die bunte Vielfalt der Tierwelt zu erkunden, warten auch Sachbücher darauf, wissbegierig erkundet zu werden. So auch „Die Welt der Tiere: Sehen & Verstehen“ von Nicholas Blechmann, einem international anerkannten Illustrator, der hier interessante Fakten aus dem Tierreich in Form von leicht verständlichen Grafiken darstellt. Ein Buch, das übrigens auch für große Tierfreund\*innen interessant ist, denn wusstest du z.B., dass ein Delfin ganze 252 Zähne hat, Kakerlaken 4,8 km/h laufen können und Fledermäuse eine extrem lange Zunge haben?

**Nicholas Blechmann.**  
**Die Welt der Tiere: Sehen & Verstehen.**  
**Knesebeck Verlag.**  
**80 Seiten, 14,95 €**



Wer sich für das Thema Tierrechte interessiert, der kommt an der Schriftstellerin und Journalistin Hilal Sezgin nicht vorbei. Neben ihrem Bestseller „Artgerecht ist nur die Freiheit. Eine Ethik für Tiere oder warum wir umdenken müssen“ ist „Wieso? Weshalb? Vegan!“ ein empfehlenswertes Standardwerk für junge Veganer\*innen oder diejenigen, die sich für das Thema interessieren. Ist es denn überhaupt gesund, keine tierischen Produkte mehr zu essen, ist es extrem, vegan zu sein und inwiefern können die Würde und das Recht der Tiere verletzt werden? Eine hochinteressante und gut lesbare Einführung in die Themen Tierethik und Veganismus ist dieses Buch, das sämtliche Bereiche von Ethik, über Massentierhaltung, Gefangenschaft und Klimawandel bis hin zu Tierversuchen beleuchtet. Beschönigt wird hier nichts – die Fakten kommen auf den Tisch! Hilal Sezgin gelingt es dennoch, auch schwierige Themen ohne den großen moralischen Zeigefinger und teilweise mit viel Charme anzusprechen und dabei aufzuklären.

**Hilal Sezgin.**  
**Wieso? Weshalb? Vegan! Warum Tiere Rechte haben und Schnitzel schlecht für das Klima sind.**  
**S. Fischer Verlag.**  
**304 Seiten, 12,99 €**

## DIRECTORY



## KLEINANZEIGEN

### Ausbildung / Seminare

**Emily Hess®-Klangyoga** Sich im Klang von Klangschalen, Gongs und Mantras zu bewegen ist eine tiefe Begegnung mit sich selbst. Ausbildung, Weiterbildung:  
[www.emilyhess-klangyoga.com](http://www.emilyhess-klangyoga.com)

### Urlaub / Reisen

**500 Fasten-Wanderungen! Wo. ab 300 €**  
0631-47472, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

**Vollwertig vegan Fasten inkl.**  
Yoga, Wandern, Strandspaziergänge  
[www.fastengeniesen.de](http://www.fastengeniesen.de), 0046767928788

**Luft holen im Allgäu,**  
27.04.-01.05.2018  
[www.ashtangayoga-allgäu.de](http://www.ashtangayoga-allgäu.de)

### Retreats

**Yoga, Surf & Wholefoods Retreat in Sintra, Portugal**  
mit Annette Hartwig & Pink Elephant Cooking  
19. – 26. Mai und 26. Mai – 02. Juni 2018  
[www.yogabija.eu](http://www.yogabija.eu)

### Sonstiges

**Werden Sie Networker für nachhaltigen Konsum. FAIR FRISCH VEGAN.**  
[www.frische-business.de](http://www.frische-business.de)

### Ernährung & Gesundheit

**Natürlich suchtfrei! Zucker-, Raucher-, Alkoholentwöhnung.** Erfahrungen unter  
[www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de)

**Algen, Omega-3, Bitterkräuter, Kokosöl, Flor-Essence, OPC,** wertvolle Nahrungsergänzung, u.v.m. günstig und schnell bei:  
[www.feine-algen.de](http://www.feine-algen.de)

**FRISCHE Naturkosmetik u. Nahrungsergänzung:** 100% vegan, ethisch, nachhaltig!  
[www.fresh-vegan-bodycare.com](http://www.fresh-vegan-bodycare.com)

## INTERESSE?

Hier hast du die Möglichkeit, Kleinanzeigen zu inserieren und Directoryanzeigen zu schalten.

Informationen und Preise unter:

**[shop.wellmedia.net/kleinanzeigen](http://shop.wellmedia.net/kleinanzeigen)**

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe:

**22.05.2018**

# Leben und leben lassen

Wisst ihr, welchen Satz ich von Fleischessern wirklich nicht mehr hören kann? „Leben und leben lassen.“ Ich werde nicht sauer oder so, wenn ich ihn höre – vielmehr resigniert mein Gehirn, schaltet auf Stand-by, sodass man ein paar Sekunden nur das Weiße in meinen Augen sehen kann und ich nicht ansprechbar bin. Aus Vegan-Sicht fragt man sich wirklich, ob das ein absurder Scherz sein soll – leben und leben lassen, seriously? Nur mal so zur Erinnerung: ICH bin der Typ, der Tiere töten nicht gut findet. Der Typ, der LEBEN LASSEN für ein ziemlich duftendes Konzept hält. Wenn überhaupt irgendwer diesen Slogan für seine Position benutzen sollte, dann doch Veganer\*innen.

Aber ich habe schon verstanden: Es geht gar nicht wirklich darum, eine Kreatur leben zu lassen im Sinne von nicht zu töten, es geht darum, Menschen alles genau so machen zu lassen, wie sie es eben wollen. Ob Schiller den Ausspruch als Forderung nach ultimativ übertriebener Toleranz vor jedem Unsinn verstanden haben wollte in seinem Drama über den 30-jährigen Krieg, also auch als Verteidigung von Toleranz gegenüber dem Töten selbst? Wie auch immer, es gibt halt Dinge im Leben, da kann nicht einfach jeder machen, was er will. Wenn ich mit 120 Sachen durch eine 30er-Zone donnere, kann ich mich beim Richter auch nicht mit „Aber Euer Ehren, leben und leben lassen!“ rausreden. Sobald meine Freiheit die Freiheit der anderen beschneidet, ist „leben und leben lassen“ einfach nicht mehr mein Motto.

Gut, ich sehe da jetzt mal drüber weg und übersetze das Sprichwort mal in seine tatsächlich gemeinte Bedeutung. Das dürfte sinngemäß so was in der Richtung sein wie: Akzeptiert, dass andere Menschen die Dinge anders sehen. Akzeptiert, dass sie andere Musik hören, andere Klamotten tragen, andere Bräuche haben und eben auch

andere Sachen essen als ihr. Und das unterschreibe ich auch gerne, solange es sich um reine Fragen des Geschmacks handelt. Nur finde ich ein Lammfilet ja nicht wegen des Geschmacks blöd. Wir diskutieren ja auch nicht, ob Menschen mit Kindern im Auto Zigaretten rauchen dürfen, weil wir Zigarren viel toller finden, sondern weil das für Kinder einfach eine massiv beschissene Situation ist.

Und jetzt mal angenommen, es ginge hier wirklich nur um den Geschmack. Mal angenommen, das Ganze ist wirklich nur die Aufforderung, anderer Leute Essensgewohnheiten zu respektieren – wo genau ist das denn eine Stärke von Fleischessern? Bevor ich Fleisch von meinem Teller gestrichen hatte, musste ich mich nie dafür rechtfertigen, was da auf meinem Teller liegt. Aber seit ich Tofu in meinem Thai-Curry esse oder Hafermilch in den Kaffee kippe, fühlen sich andauernd irgendwelche Typen dazu berufen, mir ungefragt zu erklären, wie unfassbar blöd sie das finden. Weil das ja so wabbelig sei oder zu fest, weil es überwürzt sei oder zu fad oder auch einfach die Farbe zu helldunkel. Kurzum: Weil sie den Geschmack nicht mögen.

Oder noch besser: Weil die Form zu sehr an „echte“ Würste angelehnt ist. Da frage ich mich dann immer, was die selbsternannten Hüter der Toleranz aus einem Klumpen Seitan anfertigen würden, bevor er in ihrer Pfanne landet. Parallelogramme? Die Sphinx? Picassos Desmoiselles d'Avignon? Oder doch den Klassiker, der etwas zeitsparender funktioniert und den die Fleischesser sich wiederum von Möhren abgeguckt haben? Am Ende fordern da Leute Toleranz für Umweltzerstörung und Tiermisshandlungen, während sie gleichzeitig Regeln aufstellen, nach denen ich gefälligst mein Essen zu formen habe. Kannste Dir nicht ausdenken.



Weitere Informationen zum Graslutscher findest du unter [www.graslutscher.de](http://www.graslutscher.de) Seine Texte gibt es ebenso auf Facebook, Bloglovin und Twitter.

INFO

neu recycelt funktional



# Allos

BIO-PIONIER SEIT 1974



## LIEBLINGSFRÜHSTÜCK VOM ALLOS HOF

### WEIL'S NATÜRLICH BESSER SCHMECKT

Für einen perfekten Start in den Tag und als Energiequelle darüber hinaus:  
Genieße unser vielfältiges Frühstücks-Sortiment – wertvolle Müslis, ausgewogene  
Breie bis hin zu leckeren Milchalternativen.

Unsere Favoriten für ein ausgewogenes Hof-Frühstück?

Das knusprig-geröstete Hof-Müsli kombiniert mit dem nussigen  
Mandel + Calcium Drink. Das schmeckt und tut einfach gut!

GESUNDE  
VIELFALT AM  
MORGEN



Mehr Informationen zu  
unseren Bio-Originalen gibt es auf  
oder unter [www.allos.de](http://www.allos.de)

