

Gabi und Johann Ebner leben seit Jahren vegan



Vegetarische und vegane Lebensweise am Vormarsch!

Seit Jahren wächst die Zahl der Vegetarier in Österreich. Vor kurzem wurde bekannt, dass auch der Trend zur veganen Lebensweise am Vormarsch ist. Vegetarier und Veganer im Ennstal erzählen über die Beweggründe und geben Einblicke in die Welt dieser Ernährungsformen

Erst kürzlich sorgte der große Veggie-Report von Marketagent.com (Digitale Markt- und Meinungsforschung) für Aufsehen: Im Land des Wiener Schnitzels leben mittlerweile 5,7 % der Gesamtbevölkerung vegetarisch oder vegan. Dass dabei die Anzahl der Veganer in den letzten Jahren deutlich zunahm, zeigt, dass ein Umdenken in der Bevölkerung passiert ist. Die Wende ist ebenso in der Gastronomie klar erkennbar: Wer weg von schwerverdaulich und übersättigender Küche hin zu einem bewussten Genuss und leichter Ernährung ging, erfuhr in letzter Zeit besonders große Nachfrage von der wach-

senden Zielgruppe der gesundheitsbewussten Esser. „Unsere Gäste schätzen das gesamte Angebot im Bio-Fachgeschäft seit Jah-

ren. Besonders in unserem Bistro werden die biologischen, vegetarischen und veganen Mittagsspeisen mehr denn je in Anspruch genommen. Auch die Kochkurse werden stark nachgefragt. Man spürt also deutlich, dass die Anzahl der Vegetarier und Veganer auch in unserer

Region zunimmt“, betont Johann Ebner, biochi Schladming.

Der Gesundheit zu liebe
Johann Ebner und seine Frau Gabi leben dabei schon seit vielen Jahren vegan. „Ich lebe seit 20 Jahren vegetarisch und seit 10 Jahren vegan. Bei Fleisch-

konsum bekam ich Bläschen im Mund und war danach immer müde und energielos. Mit Milcheiweiß hatte mein Körper schon in der Kindheit Probleme – und das obwohl wir die Milch und das Fleisch aus der eigenen Landwirtschaft bezogen. Seit ich vegetarisch bzw. vegan lebe geht es mir sehr gut. Mein Darm hat sich durch die vegane Ernährung komplett regeneriert und ich bin voller Kraft, Tatendrang und Energie - trotz 12 bis 14 Stunden Arbeitszeit pro Tag. Ich denke es ist einfach wichtig, die Signale und Zeichen, die uns unser Körper in Form von Schmerzen, Allergien und anderen Krankheiten gibt, bewusst wahrzunehmen. Oft spürt man auch, welche Nahrung einem Energie gibt und welche sie raubt“, erklärt Gabi Ebner die Beweggründe, sich für



Ein erkennbarer Trend: Veggie ist IN!

vegane Ernährung zu entscheiden. Johann ergänzt: „Ich habe immer viel Fleisch gegessen und war anfälliger für Krankheiten. Mein Immunsystem war im Vergleich zu heute viel schwächer. 2007 als wir mit unserem Biofachgeschäft begonnen haben, kam die Erkenntnis, rein vegetarisch zu leben. Später entdeckten wir die vegan-basische Küche und mit ihr mehr Vitalität und Gesundheit. Dabei bringt diese Ernährungsform keinen Verzicht mit sich. Im Gegenteil: Es ist ein Gewinn an Lebensqualität!“

Den Tieren zu liebe

Eine andere Philosophie, die hinter der vegetarischen und veganen Ernährungsweise steckt, hängt oft mit Tierliebe oder besser gesagt Tierquälerei zusammen. Marianne Holzer arbeitet in einem Fachgeschäft in Altmarkt und berichtet: „Vor vier Jahren entschloss ich mich aufgrund von gesundheitlichen Problemen vegetarisch zu essen. Seit zwei Jahren bin ich nun Veganerin. Die Umstellung passierte bei mir schleichend. Anfangs verzichtete ich auf Fleisch aufgrund der teilweise sehr schlechten Zustände unter denen Tiere für die Fleischproduktion gehalten werden. Massentierhaltung, Tiertransporte und brutale Schlachtungen führten bei mir dazu, dass ich eine Abneigung gegen

Fleisch entwickelte. Und seit dem ich vegan lebe, fühle ich mich gesundheitlich viel besser“. Wie auch Marianne gaben rund 92 % der Befragten bei der Studie von Marketagent.com an, dass es ihnen in Hinblick auf Tierquälerei sowie unzumutbaren Zuständen bei der Tierhaltung leicht fällt, vegetarisch oder vegan zu leben.

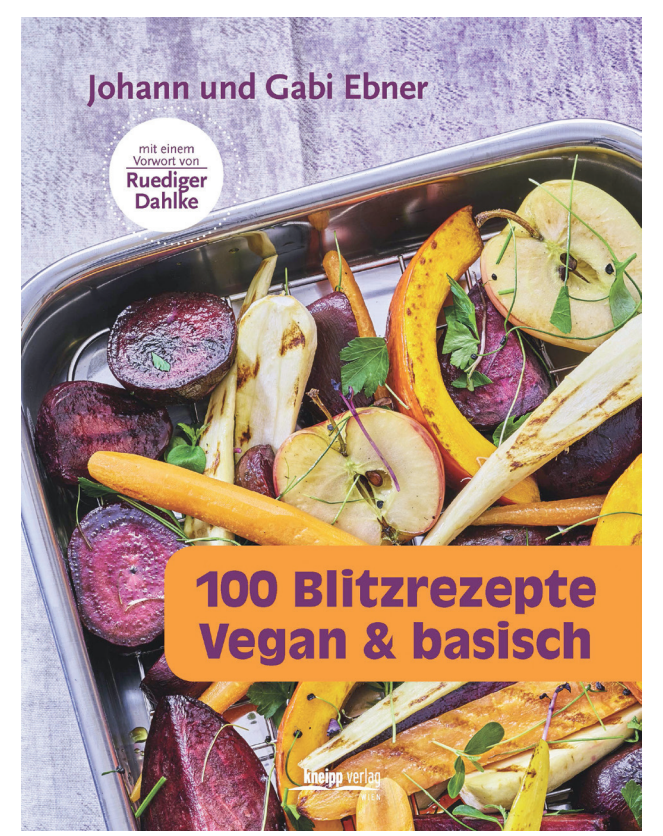
Der Unabhängigkeit zu liebe

Besonders interessant fiel die Antwort eines Vorreiters in Sachen vegetarischer Ernährung auf die Frage nach dem Beweggrund aus. Erich Pleininger vom Naturhaus Lehnwieser in Ramsau am Dachstein erzählt: „Vor 32 Jahren wurden wir mit unserer Idee, ausschließlich biologisch-vegetarische Lebensmittel zu uns zu nehmen, als Außerirdische oder Verrückte bezeichnet. Wir waren sicherlich unter den Ersten in der Region, die sich so ernährten. Alles begann nach der Geburt unserer Tochter. Als wir zu gesundheitlichen Fragen keine Hilfestellung seitens der Krankenversicherung erhielten und mit unserem Anliegen quasi alleine gelassen wurden, waren wir gezwungen, uns mit dem Thema Ernährung und Gesundheit selbst zu befassen. Nach dem Studium etlicher Bücher und der Kontaktaufnahme mit einigen Spezialisten kristalli-

sierte sich für uns heraus, dass wir einen anderen Weg – nämlich den der vegetarischen Ernährung – gehen mussten. Im Zusammenhang mit dem Erwerb dieses Wissens, wurde uns auch klar, dass die Regierung und auch die Pharmaindustrie in vielen Lebensbereichen an sich und nicht an das Wohl der Bevölkerung denkt. Diese Erkenntnis, unser Erfolg und die Tatsache, dass ein jeder seine Gesundheit selbst in der Hand hat, gibt uns Recht und zudem Unabhängigkeit“.

Mangelscheinungen: ja oder nein?

Knapp die Hälfte der Studienteilnehmer gab an, nie Gelüste nach jenen Lebensmitteln zu haben, die aus dem veganen bzw. vegetarischen Speiseplan gestrichen wurden. Und trotzdem hört man immer wieder Stimmen, die vor Mangelscheinungen bei diesen Ernährungsformen warnen. Eine Mutter von zwei Kindern aus Filzmoos



Johann und Gabi Ebner

mit einem Vorwort von Ruediger Dahlike

100 Blitzrezepte Vegan & basisch

berichtet zu diesem Thema: „Ich selbst lebe seit meinem dritten Lebensjahr vegetarisch. Dabei essen alle in meiner Familie Fleisch. Ich entwickelte von alleine eine natürliche Abneigung ge-

Fleisch anfasse. Irgendwo wird mein Körper Fleisch nicht brauchen oder nicht vertragen“. Tatsache ist, dass Vegetarier weit seltener als Veganer an Mangelscheinungen leiden. Johann Ebner fügt zu diesem Thema hinzu: „Es ist in der Tat sehr wichtig, sich mit der Ernährung zu befassen, wenn man sich vegan ernährt. Viele Veganer achten lediglich darauf, dass sie kein Tierleid verursachen – vergessen aber auf den eigenen Körper. Wichtig ist, dem Körper alle notwendigen Baustoffe, also Eiweiß, Kohlehydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Das gilt bei jeder Ernährungsform. Natürlich muss man wissen wie man kompensiert, sofern man Lebensmittel aus dem Speiseplan wegstreicht. Bevor man also einen Mangel an lebensnotwendigen Stoffen entwickelt, sollte man Fachleute wie kompetente Ernährungsberater und erfahrene vegane Köche aufsuchen. Wenn Mangelscheinungen wie Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Energielosigkeit und Übersäuerung auftreten, ist es dringend notwendig sich mit seiner Ernährung zu befassen! Nur so kann eine vegan-basische Küche, wie wir sie leben, zur Gesundheit beitragen und nicht umgekehrt“.

Eva-Maria Nagl



Vielen fällt der Verzicht nicht schwer



Um einen Mangel vorzubeugen, muss man sich gut informieren!