



**JOACHIM LIEBMINGER**  
Autor und Vater  
Leoben, A

## Pflanzliche *Ernährung boomt*

*Hatte man vor wenigen Jahren sogar als Vegetarier – welcher «nur» auf Fleisch verzichtet – Probleme, beim gemeinsamen Essen im Restaurant etwas Ansprechenderes als Salat und Pommes auf der Speisekarte zu finden, so trifft man mittlerweile sogar in regulären Supermärkten auf prall gefüllte Regale mit rein pflanzlichen Produkten.*

### **Eine Entwicklung, die unvorhersehbar war,**

waren doch jahrelang Fast-food-Ketten mit allerlei Fleischspeisen im Angebot auf dem Vormarsch. Nun ist es McDonald's, der über rückgängige Verkaufszahlen klagt! Wie kommt das? Es mag in erster Linie daran liegen, dass in der Allgemeinheit ein immer größer werdendes Bedürfnis herrscht, sich verantwortungsvoller um seine eigene

Gesundheit zu kümmern. «Wellness», die Kunst des Wohlbefindens, ist längst kein Randgruppenthema mehr. Das Internet bietet eine reiche Fülle an Informationen – somit ist man nicht nur mehr auf das angewiesen, was von «Experten» kommt, die man persönlich oder aus Fernsehen und Zeitung kennt. Noch nie war es einfacher, sich selbst ein Bild von etwas zu machen.

### **Persönlich**

Für mich war das Thema «Pflanzliche Ernährung» immer mit Askese verbunden. Zwar ernährte ich mich mehrere Jahre lang vegetarisch, doch der Schritt zum Veganer war mir eine unüberwindbare Hürde. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass eine derart einseitig wirkende Ernährungsweise gesund sein könnte! Noch dazu als leidenschaftlicher Sportler, der neben

der Ausübung von unterschiedlichen Kampfkünsten auch gerne Halbmarathons lief und ins Fitnessstudio ging. Es war nicht denkbar, meinen Proteinbedarf auch nur annähernd ohne tierische Produkte zu decken.

Bei meinen Nachforschungen stieß ich jedoch vermehrt auf die Empfehlung einer pflanzlichen Ernährung – vor allem als wirksame und gute Unterstützung des Körpers bei regelmäßigem, sportlichem Training. Das machte mich neugierig und

### Der Schritt zum Veganer war mir eine unüberwindbare Hürde.

brachte mich dazu, mich auf ein «waghalsiges» Experiment einzulassen: «Ich ernähre mich 1 Monat lang vegan.» Dieser eine Monat sollte mein weiteres Leben grundlegend verändern. Alte Erkenntnisse über Ernährung wichen neuen. Meine Einkaufsgewohnheiten wurden überdacht. Es änderte sich körperlich einiges in dieser kurzen Zeit!

Zunächst bemerkte ich, dass ich nach den Mahlzeiten nicht abgeschlagen und müde war, sondern voller Energie und Tatendrang. Des Weiteren fühlte ich generell eine zuvor unbekannte Leichtigkeit, welche natürlich auch beim Sport deutliche Verbesserungen mit sich brachte. Das Experimentieren mit für mich neuen Lebensmitteln wie Tofu (eine hervorragende Eiweißquelle, da alle benötigten Aminosäuren enthalten sind) und Hülsenfrüchten in unterschiedlicher Form, dazu Hirse, Quinoa, verschiedene Nüsse und allerlei Gemüse aus dem Garten bescherten mir neue Geschmackserlebnisse und verliehen mir so richtig Power.

### Licht ins Dunkel

Des Öfteren dachte ich mir: «Schade, dass du nicht schon eher begonnen hast, dich vegan zu ernähren!» Leider hatten sich zahlreiche Halbwahrheiten über die vegane Ernährung in meinem Kopf angesammelt. Licht ins Dunkel brachte mir unter an-

derem die «China Study» von Dr. Colin Campbell. Als Bauernsohn aufgewachsen, studierte er Medizin und wollte im Laufe seiner Karriere anhand von Versuchen an Ratten beweisen, das Fleisch eine hochwertige und absolut notwendige Proteinquelle ist. Im Zuge seiner Forschungen stellte er allerdings fest, dass viele seiner «Patienten», die er mit viel Fleisch fütterte, eine wesentlich erhöhte Anfälligkeit für Tumorbildung aufwiesen. Dies bewog ihn, den Schwerpunkt seiner Forschungen auf den Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebs zu legen. Aus dieser ursprünglich kleinen Forschung wurde eine der umfangreichsten Ernährungsstudien überhaupt. Campbell kam zum Schluss, dass eine rein pflanzliche Ernährung langfristig die gesündeste Ernährungsform für den Körper ist. Schritt für Schritt konnte er alte Erkenntnisse widerlegen, darunter auch die Wichtigkeit von Milchprodukten für die Knochenbildung, vor allem bei Kindern.

### Milch und tierisches Eiweiß

Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf dieser Welt, das sich von der Milch einer anderen Spezies ernährt. Zwar liefern Milch und Milchprodukte

Kalzium, doch ist es tierischen Ursprungs und wird vom Körper bei weitem nicht so gut aufgenommen wie pflanzliches. Dieses findet sich in vielen grünen Pflanzen, aber auch in Obst wie z. B. Bananen oder Feigen. Wenn wir Milch oder Milchprodukte verzehren, nehmen wir zwar Kalzium auf. Um das aufgenommene tierische Eiweiß jedoch zu verarbeiten, benötigt der Körper bereits im Körper gelagertes Kalzium, was letzten Endes zu einem Kalziummangel führt. Besonders gut ersichtlich wird diese Problematik in Statistiken von Ländern mit erhöhtem Milchkonsum wie z. B. Skandinavien. Dort ist die Osteoporose stark verbreitet.

Auch Hautkrankheiten wie Akne können mit dem Konsum von tierischem Eiweiß in Verbindung gebracht werden – und zwar aufgrund der externen Hormonzufuhr.

### Worauf ist zu achten?

Nicht nur zur Vermeidung von Krebs, Diabetes und Herz-, Kreislauferkrankungen ist eine pflanzliche Ernährung besonders vorteilhaft, nein, auch bei bereits bestehenden Gesundheitsbeeinträchtigungen kann die Umstellung der Ernährung sehr hilfreich sein! Allerdings möchte ich erwähnen, dass es

Die kochbegeisterte Familie Liebmingers: Joachim, Noah, Hanna und Anngret.







ein Leichtes ist, sich vegan und ungesund zu ernähren, denn auch Chips und Cola sind vegan! Doch beim exzessiven Genuss dieser Produkte werden wir unserem Körper auf längere Sicht viel Schaden zufügen.

Auch bei einer veganen Lebensweise ist darauf zu achten, dass die Lebensmittel möglichst unverarbeitet konsumiert werden. Sollte nicht immer Bio-Obst und Bio-Gemüse verfügbar sein, ist es ratsam, das Obst und Gemüse gut zu reinigen, um mögliche Rückstände zu entfernen.

Die Ernährung ist nur eine Seite der veganen Lebensweise. Streng genommen gehört ebenso dazu, dass man auch auf andere «tierische Erzeugnisse» wie Leder, Pelz und Hörner verzichtet. Heutzutage ist es sehr leicht, in allen Bereichen «vegane Alternativen» zu finden, sogar bei den Kosmetika. Man lege auf Produkte wert, die ohne vorangegangene Tierversuche hergestellt wurden. Diese sind deutlich als «vegan» gekennzeichnet und liegen preislich in der gleichen Kategorie wie die anderen Erzeugnisse.

### **Ist es notwendig, ab sofort komplett vegan zu werden?**

Nein. Aus persönlicher Erfahrung empfehle ich, das Ganze entspannt und Schritt für Schritt anzugehen. Schon eine Mahlzeit tierischen Ursprungs täglich

gegen eine gesündere pflanzliche auszutauschen, macht bereits einen großen Unterschied und kann ein erster Schritt in ein neues, aufregendes und tierleidfreies Leben sein. Auch macht es keinen Sinn, alle bereits gekauften Lederschuhe, Gürtel und Taschen nun wegzuerwerfen, sondern diese erst bei Bedarf durch Alternativen zu ersetzen. Es macht nicht nur einen Unterschied für Sie, sondern auch für die Umwelt.

Die Aufzucht von Tieren bringt einen erheblichen Verschleiß – um nicht zu sagen eine Verschwendung von Rohstoffen – mit sich. Um 1 (!) kg Fleisch zu erhalten, müssen bis zu 16 (!) kg Getreide verfüttert werden. Dazu kommt der Verbrauch von ungefähr 1300 Litern Wasser für 1 kg Weizen. Das ergibt ca. 15000 Liter Wasser für 1 kg Fleisch! Fleischessen ist Luxus pur! Ob dieser tragbar und verantwortbar ist, wenn man bedenkt, dass derzeit über 900 Millionen Menschen auf unserer Erde hungern ... das bringt mich sehr zum Nachdenken!

### **Keine Exoten!**

Mittlerweile sind Menschen, die vegan leben, keine Sonderlinge und Exoten mehr. Die vegane Lebensweise ist in der Gesellschaft angekommen, und immer mehr Supermarktketten,

Drogerien und gastronomische Betriebe ziehen

mit. Im Internet findet man zahlreiche Informationen zum Thema.

Es mag vielleicht schwierig sein, herauszufinden, wo und womit man am besten beginnt.

Aus diesem Grund haben meine Ehefrau und ich ein Buch «Vegan für(j)Eden» veröffentlicht, das dem Interessierten behilflich sein soll, wenn er die ersten Schritte wagt. Neben zahlreichen Rezepten, bei denen vor allem darauf geachtet wurde, dass sie leicht, schnell und günstig umgesetzt werden können, enthält dieses Buch auch viele Tipps und wertvolle Infos für den Einstieg. ■

Zu bestellen unter:

+41 33 654 10 65  
+43 1 2294 000

### **Risikofaktor B12**

Ein Argument, welches häufig gegen eine vegane Ernährung ins Treffen geführt wird, ist der Vitamin B12-Mangel. Dieses Vitamin ist in körperversfügbare Form nicht in Pflanzen enthalten. Allerdings wird es vielen Produkten wie Sojagetränken und Zahnpasten zugesetzt. Es besteht auch die Möglichkeit, Vitamin B12-Präparate zu erwerben und als Nahrungsergänzung zu verwenden. Ein B12-Mangel ist sehr risikobehaftet und auch bei omnivorer Ernährung (alles essend) nicht ausgeschlossen!

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

