

Unser neues Produkt „Vitamine für Veganer“ – auch für Vegetarier! (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Vegetarismus bezeichnet ursprünglich eine Ernährungs- und Lebensweise, bei der neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte verzehrt werden, die vom lebenden Tier stammen. Die Gründe für eine vegetarische Ernährung sind je nach Person und Kulturkreis verschieden. In Deutschland waren im Jahr 2012 rund 9 % der Bevölkerung Vegetarier und 700.000 Veganer – Tendenz steigend! Zum Vergleich: Nach einer Untersuchung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Nürnberg ernährten sich 1983 nur etwa 0,6 % der Bevölkerung vegetarisch. Die Zahl der vegetarisch lebenden Menschen hat sich also in etwa 20 Jahren weit mehr als verzehnfacht. Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Die Entstehung des Vegetarismus

Das Wort vegetarisch leitet sich vom lateinischen "vegetare" (= beleben) bzw. "vegetus" (= frisch, lebendig, belebt) ab. Der alte lateinische Begriff „homo vegetus“ bezeichnet einen körperlich und geistig starken Menschen. Der Vegetarismus kennzeichnet demnach eine Lebens- und Ernährungsweise, die "lebendig" und "belebend" ist. Deshalb verzehren Vegetarier ursprünglich neben pflanzlichen Nahrungsmitteln nur solche Produkte, die von lebenden Tieren stammen, beispielsweise Milch, Eier und Honig. Gemieden werden Fleisch und Fisch, aber auch alle daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine oder Schmalz.

Der Vegetarismus entstand in Indien und unabhängig davon im antiken griechischen Kulturkreis.

In Europa geht die vegetarische Ernährungsweise auf den griechischen Philosophen Pythagoras (6. Jh. v. Chr.) zurück. Lange Zeit war die Bezeichnung "Pythagoräer", für Menschen die sich fleischnur ernährten, gebräuchlich. Neben Pythagoras und zumindest dem engeren Kreis der Pythagoräer waren die Orphiker, eine religiöse Bewegung, die sich damals in Griechenland verbreitete, Vegetarier. Die antiken Vegetarier betrachteten Fleischnahrung als nachteilig für ihre asketischen und philosophischen Bestrebungen. Überwiegend waren sie ethisch motiviert, verwarfen Tieropfer und betonten die Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Tier. "Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen zurück", so lautet ein bekannter Satz von Pythagoras.

Endgültig etablierte sich die Bewegung in Europa im 19. Jahrhundert. 1847 wurde in Manchester der erste englische Vegetarier-Verein (Vegetarian Society of the United Kingdom) gegründet. Als Begründer der vegetarischen Bewegung in Deutschland gilt Gustav von Struve (1805–1870). Er gründete 1868 mit Gesinnungsgenossen aus Stuttgart den ersten vegetarischen Verein, der noch heute besteht. 1869 erschien sein Werk Pflanzenkost – die Grundlage einer neuen Weltanschauung, das die vegetarische Bewegung nachhaltig beeinflusste. 1892 erfolgte in Leipzig die Gründung des Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU).

Weltweit ernähren sich schätzungsweise etwa eine Milliarde Menschen vegetarisch.

In Deutschland waren im Jahr 2012 rund 9 % der Bevölkerung Vegetarier und 700.000 Veganer. 47% der Vegetarier sind sog. „Pescetarier“, die zwar auf Fleisch verzichten, Fisch aber weiterhin verzehren. „Ovo-Lakto-Vegetarier“ verzichten neben Fleisch auf Fisch, verzehren aber Milch und Eier. Sie machen ebenfalls 47% aller Vegetarier aus. 6% der Vegetarier sind Veganer, sie haben eine rein pflanzliche Ernährungs- und Lebensweise.

Gründe für eine vegetarische Ernährungsweise

Die Gründe für eine vegetarische Ernährung sind je nach Person und Kulturkreis verschieden. Während in Entwicklungsländern wirtschaftliche Gründe überwiegen, sind in den Industrienationen häufig ethisch-moralische, gesundheitliche oder ökologische Gründe, oft auch kombiniert, entscheidend.

Ethisch-moralische Gründe

Immer mehr Menschen halten die moderne Form der Tierzucht (Massentierhaltung, Tiertransporte, Käfighaltung, Stress bei Schlachtungen) als ethisch bedenklich und ändern deshalb ihre Essgewohnheiten. Frei nach George Bernhard Shaw (1856-1950): "Tiere sind meine Freunde und meine Freunde esse ich nicht".

Ökologische Gründe

Weltweit werden große Flächen, u.a. auch Regenwald, gerodet, um Weidefläche für die Tiere und Anbaufläche für die Herstellung von Futtermitteln bereitzustellen. Auf der gleichen Fläche können entweder 50 kg Fleisch oder 6000 kg Karotten erzeugt werden. 36 % des weltweit produzierten Getreides und 70 % der Sojaproduktion gehen in die Fleischproduktion.

Die Massentierhaltung spielt auch in der Klimadiskussion eine Rolle. Das bei der Verdauung der Tiere entstehende Methangas zählt zu den Treibhausgasen. Ein Rind stößt in einem Jahr genau so viel Treibhausgase aus wie ein Pkw (bei 18.000 Kilometern pro Jahr).

Gesundheitliche Gründe

Vegetarier leiden seltener an Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder anderen Herz-Kreislaufkrankungen.

Ausprägungen des Vegetarismus

Man unterscheidet verschiedene Formen des Vegetarismus. Die Einteilung erfolgt nach dem Anteil tierischer Lebensmittel:

Die beiden Hauptformen vegetarischer Ernährung sind die ovo-lakto-vegetarische sowie die vegane Kost, während die lakto-vegetarischen und ovo-vegetarischen Varianten seltener vorkommen. Ovo-Lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier und Milch ("ovo" = Ei, "lakto" = Milch). Lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln Milch- und Milchprodukte. Ovo-vegetarisch lebende Menschen hingegen verzehren Eier, aber keine Milch. Vegan lebende Menschen meiden alle Produkte, die von Tieren stammen.

Dieses Konsumverhalten bezieht sich nicht nur auf die Lebensmittelauswahl, sondern auch auf Gebrauchsgegenstände, wie z. B. Lederwaren, Wolle oder Seide.

Nährstoffversorgung

Bei Veganern und Vegetariern stehen vor allem Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. Daher sind sie mit vielen Mikronährstoffen, wie z. B. **Vitamin C** und **Vitamin E** oder Folsäure sowie sekundären Pflanzenstoffen besser versorgt als Mischköstler. Pflanzliche Kost enthält in der Regel mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe sowie weniger Protein, Cholesterin und Gesamtfett. Außerdem liefert sie meist weniger Energie als Mischkost.

Dennoch birgt ein völliger Verzicht auf tierische Lebensmittel das Risiko einer unzureichenden Zufuhr an bestimmten Mikronährstoffen, die vorwiegend aus tierischen Quellen aufgenommen werden. Gerade die vegane Ernährung erfordert ein enormes Ernährungswissen. Es gilt: je abwechslungsreicher, desto gesünder und desto mehr verschiedene Nährstoffe führen Sie ihrem Körper zu.

Als mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten Protein, Omega-3-Fettsäuren, **Eisen**, **Zink**, Jod, **Calcium**, **Vitamin D**, **Vitamin B2** und **Vitamin B12**.

Wegen individueller Unterschiede in der Ernährung ist es sinnvoll, im einzelnen Fall abzusichern, ob der Nährstoffbedarf gedeckt wird. Fakt ist, dass eine zusätzliche Einnahme an Nährstoffen bei Vegetariern, insbesondere aber bei den meisten Veganern notwendig sein kann.

Allgemein anerkannt ist die ergänzende Zufuhr von **Vitamin B12** bei veganer Ernährung durch angereicherte Lebensmittel, angereicherte Zahnpasta oder Nahrungsergänzungsmittel.

Unsere neue Mikronährstoff-Kombination zur Unterstützung bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung beinhaltet:

- Calcium der Sango Koralle
- Die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) aus Algen
- Vitamin B2, B6 und B12
- Eisen und Zink
- Vitamin K2 (Menachinon-7) aus Kichererbsen
- Vitamin D3 aus Flechten

NTP82: Vitamine für Veganer - Preis: 24,90 €

Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.

Als mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten u.a. die in diesem Produkt enthaltene Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, die **Vitamine Vitamin D, B2** und **B12**, sowie die **Mineralstoffe Eisen, Calcium** und **Zink**. Da **Vitamin B6** die Zinkaufnahme fördert und eine unzureichende **Vitamin B6** Versorgung den **Eisen-Status** und die **Vitamin B12-** und **Calciumaufnahme** vermindert, haben wir **Vitamin B6** ergänzt. **Vitamin K2** ist für die Einlagerung von **Calcium** in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

für Veganer und Vegetarier im Online Shop von Nature

Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln