

Veganismus, was ist das eigentlich?



Der Vegetarismus und der Veganismus erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und Bekanntheit. Rund 600.000 Veganer gibt es mittlerweile in Deutschland. In den Großstädten schießen vegane Restaurants wie Pilze aus dem Boden, alleine in Berlin gibt es bereits sieben Restaurants die ausschließlich vegane Kreationen anbieten. Mittlerweile hat sogar der erste vegane Supermarkt eröffnet. Vegane Kochbücher, allen voran diejenigen von Attila Hildmann, stürmen die Verkaufscharts, und treiben die vegane Bewegung voran. Was anfänglich von vielen als kurzfristige Modeerscheinung gesehen wurde, ist heute eine immergrößer werdende Bewegung, ein Lifestyle.

Neben ethischen und moralischen Gründen, wollen **immer mehr Menschen von den Vorteilen einer veganen Ernährungsweise für ihren eigenen Körper und ihre Gesundheit profitieren**. Es gibt mittlerweile unzählige Studien darüber, die belegen, dass eine ausgewogene vegane Ernährungsweise Gesundheitsfördernd sein kann. Dr. Ernst Walter Henrich, Arzt und Ernährungsexperte, geht davon aus, dass tierischen Produkte für erhebliche gesundheitliche Schäden verantwortlich sind. Er spricht sogar davon, dass durch eine vegane Ernährungsweise, Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Fettleibigkeit, Osteoporose und Krebs verhindert werden können. In eine ähnliche Richtung weisen die umfangreichen Untersuchungen von [Prof. Dr. T. Colin Campbell dargestellt in seinem Buch die China Study](#).

Überaus leistungsfähige Sportler wie beispielsweise Triathlet Arnold Wiegand oder Medien-Star Attila Hildmann, sind der lebende Beweis, was durch eine vegane Lebensweise erreicht werden kann und wie Leistungsfähigkeit der Körper dabei ist. Schaut man in die Tierwelt, wird man feststellen dass viele der stärksten Lebewesen, wie Gorillas oder Elefanten, sich ausschliesslich vegan ernähren.

Aber was genau heißt "Veganismus" überhaupt? Wir haben uns die Definition einmal genauer angesehen. **Die „Albert Schweizer Stiftung für unsere Mitwelt“ definiert den Ausdruck folgendermaßen:** *„Wer sich vegan ernährt, nimmt keine Produkte zu sich, die vom Tier stammen. Neben Fleisch und Fisch, die auch in der vegetarischen Ernährung nicht vorkommen, beinhaltet das auch Milch und Eier sowie alle anderen Produkte und Zutaten, die aus oder von Tieren gewonnen werden. Insekten werden meist mit eingeschlossen, sodass auch kein Honig oder auch keine (E-)Stoffe, die z.B. aus Läusen gewonnen werden, konsumiert werden.*

Da es unter Veganern sehr viele Ausprägungen einer **veganen Lebensweise** gibt und wir unsere Produkte ehrlich als vegan oder vegetarisch deklarieren wollen, vergeben wir unser Produktmerkmal "Vegan" aus nach der obigen Definition. Extreme Ausprägungen von Veganismus halten wir weder aus gesundheitlichen noch auch weltanschaulichen Gründen für sinnvoll und zweckdienlich und für die meisten Menschen auch nicht ehrlich durchhaltbar. Wir wollen solche Extremen Anschauungen deshalb nicht befürworten und können diese auch nicht bedienen.

Dinge wie etwa, ob eine Laus über eine Frucht gelaufen war, oder ob an irgendeiner Stelle des Entstehungsprozesses eines Lebensmittels, tierische Produkte im Spiel waren (im Endprodukt jedoch nicht vorhanden sind), können von uns nicht in letzter Konsequenz geprüft und zugesichert werden. Wir möchten uns diesbezüglich auch nicht auf Grundsatzdiskussionen einlassen, denn an irgendeiner Stelle muss man als seriöser Anbieter der glaubwürdig und zu vertretbaren Kosten am Markt agieren will einen Punkt machen. Denn wenn wir uns auf die Schwingungsebene begeben wollen, dann beeinflusst ohnehin alles einander mehr oder weniger und damit wäre **100%iger Veganismus letztlich garnicht möglich 😊**