



## *Vegan – ein Lifestyle-Trend in Deutschland*

Bis vor ein paar Jahren galten Veganer als Spinner, als Hippies, ausgegrenzte Sondermenschchen, die sich seltsam ernähren. Inzwischen ernähren sich immer mehr Menschen vegan, selbst in meinem Bekanntenkreis propagieren einige zunehmend ihre vegane Lebensweise im Internet: Auf Facebookseiten posten sie nahezu täglich Links zu veganen Restaurants oder Cafés, Artikel zu Massentierhaltung und Lebensmittelskandalen, Buchtipps oder einfach Fotos der täglichen veganen Küche im Alltag. Mittag, Abendessen, vegane Torten und Kuchen und vieles mehr.

Es wird schnell deutlich, Veganismus ist mehr als nur eine Ernährungsform, es ist eine neue, moderne Form des Lifestyle geworden – gesunde Ernährung und der Verzicht auf tierische Produkte sind IN. Dies wird nicht mehr privat und hinter verschlossenen (Küchen)-türen gelebt, sondern nun offensiv, manchmal auch missionarisch, auf jeden Fall mit sichtlichem Stolz.

Veganismus ist eine Einstellung, und Lebensweise, die eine Nutzung von Tieren und tierischen Produkten komplett ablehnt. Zu Produkten und Lebensmitteln, die bei einer veganen Lebensweise nicht in Frage kommen, gehören neben Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern auch Honig, Leder und Wolle sowie Kosmetika und Medikamente mit tierischen Anteilen. Der Veganismus geht damit weit über die vegetarische Ernährungsweise hinaus.

Viele Menschen leben aus moralischen oder politischen Gründen vegan, sie achten auch bei Kleidung (Vermeidung von Pelz, Leder und Wolle) und anderen Gegenständen des Alltags wie Kosmetika und Medikamenten auf Tierproduktfreiheit und Tierversuchsfreiheit (Waschmittel, Putzmittel, Farben). Noch sind vegane Lebensmittel und Alltagsgegenstände ein Nischenprodukt, aber der steigende Trend bringt offenbar wachsenden Zulauf und Umsatz, so dass vegane Geschäfte wie „Pilze aus dem Boden spriessen“. Auch gibt es immer mehr vegane Beauty- und Modelabels.

Zahlreiche Prominente, die lieber in ein Soja-Schnitzel beißen als in eine Bratwurst, sind an diesem Imagewandel nicht ganz unschuldig: Hollywood-Stars wie Natalie Portman oder Alicia Silverstone leben aus Überzeugung vegan und verhelfen dem aktuellen Hype durch ihren Promi-Status zu neuen Anhängern.

Konkrete Zahlen sind trotz des allgemein wahrnehmbaren Trends nur schwer zu finden, da das statistische Bundesamt beispielsweise keinerlei Daten dazu hat. Knapp 10 Prozent der Deutschen ernähren sich mittlerweile vegetarisch oder verzichten bewusst öfter auf Fleisch, so das Ergebnis einer Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach aus dem vergangenen Jahr. Der Vegetarierbund Deutschland (Vebu) sieht einen Trend zum vegetarischen Lebensstil durch wachsende Mitgliederzahlen und steigende Angebote vegetarischer Restaurants. Während der Vebu im Jahr 2009 rund 10 Prozent Neumitglieder verzeichnete, habe sich das Wachstum im Jahr 2010 verdreifacht und im Jahr 2011 vervierfacht. Insgesamt bezeichnen sich in Deutschland 1,6 % als Vegetarier. Besonders bei Frauen findet sich eine vegetarische Ernährungsweise mit 2,2 %. Laut der

aktuellen Nationalen Verzehrsstudie aus dem Jahr 2008 ernähren sich in Deutschland etwa 0,1 % der Bevölkerung vegan, insgesamt also rund 80.000 Menschen. Der Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU) hingegen geht von etwa 600.000 Veganern in Deutschland und 6 Millionen Vegetariern (8 % der Bevölkerung) aus. Die Organisation beruft sich dabei auf Umfragen. Trotz widersprüchlicher Zahlen sind sich die Experten in einer Sache einig: Es gibt den Trend zum Fleischverzicht.

Die Vegane Gesellschaft Deutschland wurde im November 2010 gegründet. PETAs "Darum bin ich vegan" – Kampagne ging im Mai 2011 an den Start (<http://www.darum-bin-ich-vegan.de/>).

Der vegane Trend scheint besonders deutlich in der Berlin sichtbar zu sein.

Im Januar 2010 eröffnete die Freie Universität in Berlin die bundesweit erste vegetarische Mensa „Veggie No.1“. Im Juli 2011 eröffnete der erste vegane Vollsortiment-Supermarkt Europas in Berlin-Prenzlauer Berg. [www.veganz.de](http://www.veganz.de). Das Veganz beinhaltet neben einem Supermarkt (inkl. Tiernahrung, Kosmetik- und Hygieneartikeln sowie Make-up) ein sehr gutes veganes Cafe. Veganz bietet auf 250 qm ca. 6.000 Produkte mit über 90 %igem Bioproduktanteil von mehr als 70 Firmen aus aller Welt. Viele Produkte, die es vorher in Deutschland noch nicht zu kaufen gab sind hier zu finden.

Konsequent fleischlos isst man im «La Mano Verde» in Berlin. Hier wird veganes Gourmet-Essen serviert: Gerichte wie Zucchini- Röllchen mit Walnussbolognese oder Kohlrabischeiben mit Tomaten-Cashew-Füllung à la «Ravioli Blanc» stehen auf der Speisekarte. Obwohl alle Produkte im Restaurant vegan sind, wird dieses Wort bewusst vermieden. Vielen Nicht-Veganern gefällt das Wort "vegan" nicht, sie würden es mit einer radikalen Einstellung zum Essen verbinden. Um Fleischesser und Vegetarier nicht zu verprellen, ist im «La Mano Verde» deshalb von «Pflanzen-basierter» Küche die Rede. Auch im japanisches Restaurant in Berlin-Mitte, im Smart Deli wird einiges an veganen Speisen geboten. Diese sind auch deutlich gekennzeichnet. „Vöner“ dagegen ist ein komplett veganer Dönerimbiss, der eine Alternative zu den gefühlten Millionen herkömmlichen Dönerläden bietet. Das kleine Lokal gibt es bereits seit April 2007.

Selbst ein Bio-Hotel hat in Berlin eröffnet: Das Almodóvar Hotel. Alle Möbel hier sind aus nachhaltigen Naturstoffen und aus biologischem Anbau hergestellt. Überall wird Wert auf ökologisch korrekte Produkte gelegt, so ist auch die Technik energieeffizient, Strom wird aus erneuerbaren Energien bezogen und selbst die Reinigungsmittel sind umweltverträglich und biozertifiziert. Alle Gerichte des anschließenden Bistro Bardot sind vegetarisch/vegan, zu 100 % Bio und von bevorzugt regionalen Lieferanten.

Wer selbst kocht, dem bieten unter anderem asiatische Lebensmittelgeschäfte wie der Vinh-Loi Asien-Supermarkt eine interessant Alternative. Bambussprossen, Kokosmilch, asiatisches Gemüse oder Sesamknabbereien, diverse Sorten Tofu oder Algen bieten genug gesunde Abwechslung und sind zudem oft preiswerter als in Bio-Läden.

Neben Lebensmittelgeschäften und Restaurants gibt es inzwischen auch vegane Schuhe und Kleidung. Zum Beispiel der Online-Handel VEGGIE SHOES. Die Schuhe werden komplett ohne tierische Materialien hergestellt. Seit Oktober 2011 existiert in Berlin auch ein veganes Schuhgeschäft, passenderweise direkt neben dem Supermarkt Veganz. Das avesu verkauft Schuhe in allen möglichen Variationen, von Winterstiefeln über sportliche Schuhe bis hin zu High Heels, aus recycelten und natürlichen Materialien (z.B. Bambus, Baumwolle oder Hanf) und aus Kunststoffen. Das avesu wurde

zuerst als Online-Shop konzipiert, aber da man so nicht alle potenziellen Kunden erreichen kann, haben die beiden Inhaber diese Marktlücke in Berlin geschlossen.

Selbst die große Drogeriekette DM hat sich dem veganen Trend angepasst. Bei Kosmetik ist es normalerweise etwas schwieriger zu erkennen, ob und wie die Inhaltsstoffe getestet wurden und ob dies mit der veganen Lebensweise vereinbar ist. Jetzt gibt es mit den hauseigenen DM-Marken eine günstige und vor allem umfassende Auswahl an veganer Kosmetik, Deodorants, Haarpflege und -spülungen sowie Duschbäder und Lotionen. Unter dem Namen "Alverde" werden etliche Artikel sogar extra mit dem Veganlabel der Vegan-Society gekennzeichnet und sind somit leicht und sicher zu erkennen. Auch die Eigenmarke "Balea" und andere im Laden erhältliche Produkte kommen laut Eigenangaben ohne Tierversuche aus und enthalten vorrangig pflanzliche Inhalte - teilweise finden sich jedoch auch Milch oder Honig in der Rezeptur.

Bei der veganen Ernährung kann es allerdings schwierig sein, alle wichtigen Nährstoffe nur über das Essen und ohne Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen. Da auf alle tierischen Produkte verzichtet wird, also kein Fisch, keine Milch, keine Eier und auch kein Honig, kann es zu Problemen in Bezug auf den Vitamin-D- oder Eisen-Spiegel im Blut kommen. Daneben nehmen Veganer in der Regel zu wenig Eiweiß, Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Zink, Selen und Jod auf. Man muss sich perfekt mit der Ernährung auskennen, um dies auszugleichen: Soja liefert z. B. Eiweiß, Sauerkraut oder Norialgen das Vitamin B12, Mandeln Kalzium. Vermutlich kommt man um die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln aber nicht herum, wenn man gesund bleiben will. Andererseits sind pflanzliche Nahrungsmittel die gesündesten. Im Vergleich zu Fleischessern leben Veganer statistisch gesehen länger, erkranken seltener ernsthaft, haben ein geringeres Risiko für Herz- und Krebserkrankungen und ein niedrigeres Herzinfarkt-Risiko.

Viele japanische Produkte sind also nicht nur für Liebhaber asiatischer Küche interessant, sondern könnten ihren Weg nach Europa auch über den derzeitigen Trend zur gesunden und veganen Ernährung finden. Nicht im Asia-laden, sondern im veganen Supermarkt könnten viele interessante Produkte weitere Verbreitung finden: Algen, Tofu, Miso, Reis oder auch vegetarisches Tempura und Mochi. Die Bandbreite ist groß und neben asiatischen Lebensmittelgeschäften und Kaufhäusern, bietet der vegane Markt neue Möglichkeiten.

Hilfreich kann dabei das V-Label sein, das vegetarische und vegane Produkte kennzeichnet: Die eingetragene Marke der Europäischen Vegetarier-Union (EVU) soll dem Verbraucher auf einen Blick Sicherheit geben, ohne erst mühsam Zutatenlisten studieren zu müssen. In den einzelnen Ländern wird das Label vertreten durch die jeweilige Vegetarier-Organisation. Das V-Label als eingetragenes Markenzeichen (Kollektivmarke Nr. 678.553 A) gilt in fast allen Ländern Europas: von Spanien bis Russland, von Island bis Griechenland. Ein Nahrungsmittelproduzent muss die vollständige Zusammensetzung eines Produktes gegenüber der Lizenzgeberin offen legen. Die Angaben werden vertraulich behandelt. Beispielsweise müssen sämtliche Zutaten des Produktes vegetarisch sein. Es dürfen auch keine Schlachtprodukte als Verarbeitungshilfsstoffe zugesetzt werden (z.B. keine Gelatine oder Fischblase zur Klärung von Wein, Essig, Fruchtsäften etc.). Weitere Informationen zum Label erhalten Sie unter: [label@v-label.info](mailto:label@v-label.info) (EVU), <http://www.v-label.info/en/home/info.html>.