



Voll im Trend: Veganer Lebensstil

(Mynewsdesk) Langenfeld, Oktober 2014. Rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich vegan, verzichten also auf tierische Produkte. Sie verzehren weder Fleisch noch Fisch, keine Meeresfrüchte, Milchprodukte, Eier oder Bienenhonig. Die Gründe für den veganen Lebensstil sind vielfältig: Viele Menschen sorgen sich um Tier- und Umweltschutz oder verspüren den Wunsch, sich gesund zu ernähren, um sich schlank, jung und fit zu fühlen.

Wer sich abwechslungsreich mit viel frischem Obst und Gemüse ernährt, hat beispielsweise ein verringertes Risiko für Diabetes mellitus Typ 2, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der völlige Verzicht auf tierische Nahrungsmittel birgt jedoch das Risiko einer unzureichenden Zufuhr an bestimmten Mikronährstoffen, die vorwiegend aus tierischen Quellen aufgenommen werden. Für Veganer sind daher die Auswahl und Zusammenstellung von Lebensmitteln sowie Wissen über mögliche Ersatzprodukte und Nahrungsergänzungen sehr wichtig. Mikronährstoffe, die möglicherweise in nicht ausreichender Menge aufgenommen werden, sind Eisen, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D3 sowie Vitamin B12, Vitamin B2 und Calcium. Sie können teilweise durch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse oder Sojaprodukte sowie durch spezifisch zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen, wie beispielsweise Orthomol Veg one®, zugeführt werden.

Orthomol Veg one® enthält die Vitamine B2, B6, B12 und D3 sowie Eisen, Zink, Selen, und Omega-3-Fettsäuren. Mit einer einzigen Kapsel täglich können Vegetarier und Veganer sicherstellen, dass der Tagesbedarf dieser potenziell kritischen Nährstoffe zuverlässig gedeckt ist. Das Produkt wurde von der European Vegetarian Union zertifiziert und in Zusammenarbeit mit dem Vegankoch und Buchautor Attila Hildmann entwickelt.

Veganes Leben ? Trend mit steigender Tendenz

Neu ist fleischloses Leben nicht ? Belege für Vegetarismus in Europa finden sich bereits im 6. Jahrhundert v.Chr. Der heutige hohe Fleischkonsum ? ein Deutscher isst durchschnittlich rund 58 Kilogramm Fleisch im Jahr ? hat seinen Ursprung in der Massentierhaltung des 20ten Jahrhunderts. Und eben diese ist in den letzten Jahren zunehmend in die Kritik geraten. Ob Ethik, Ökologie oder Tierschutz - die Gründe für den Ausstieg aus der fleischlichen Ernährung sind vielfältig. Ebenso wie die Möglichkeiten, gesund und abwechslungsreich vegan zu essen. Das Angebot an veganen Restaurants und Supermärkten wächst stetig, selbst Discounter bieten Produkte mit dem ?V?-Label des Deutschen Vegetarierbunds an. Über 50 Kochbücher gibt es mittlerweile zum Thema, Kultautor Attila Hildmann stand mit seinen Titeln mehrfach auf Platz eins diverser Bestsellerlisten. Ein Ende des veganen Trends ist nicht in Sicht, Fachleute schätzen, dass sich das Thema vegane Ernährung in Deutschland zu einem neuen Ernährungstrend entwickelt. Bereits jeder elfte Bundesbürger ist generell am Thema vegane Ernährung interessiert, belegt eine Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstituts YouGov. ?Der Boom wird noch weiter gehen?, glaubt auch Sebastian Zösch, Geschäftsführer des VEBU (Vegetarierbund Deutschland). Schließlich breite sich die vegane Lebensweise immer weiter aus. ?Inzwischen haben Organisationen wie der Deutsche Ärztekongress, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und auch die Studentenwerke den Wert der gesunden Ernährung erkannt?, sagt Zösch. Experten gehen für den Markt für Fleisch-Substitute und fleischfreie Erzeugnisse bis 2017 von einem weltweiten Wachstum von 2,85 Milliarden Euro (in 2012) auf 3,54 Milliarden Euro aus.

Und der vegane Trend endet nicht am Tellerrand: Denn wer ganzheitlich vegan lebt, verbietet tierische Produkte nicht nur vom Speiseplan, sondern komplett aus seinem Lebensumfeld. Tabu sind dann beispielsweise Lederschuhe oder Kosmetikprodukte, die an Tieren getestet wurden oder tierische Bestandteile enthalten. Und sogar der ?Fleischeslust? kann man heutzutage vegan frönen, denn dafür gibt es Kondome ohne Casein.

Die Idee für mehr Gesundheit

Orthomol Veg one® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogene dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-kombinationen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung bei verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.

Weitere Informationen: www.orthomol.de.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/top0kt>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/voll-im-trend-veganer-lebensstil-48759>

=== Orthomol Veg One von Attila Hildmann und Orthomol entwickelt (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/xv1wxy>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-veg-one-von-attila-hildmann-und-orthomol-entwickelt>

Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

s.salber@borchert-schrader-pr.de

Firmenkontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber
Antwerpener Strasse -12 6
50672 Köln

shortpr.com/top0kt
s.salber@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Veg one® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.