



## **"Eine nachhaltige Ernährung muss nicht Veganismus bedeuten!"**

*Beratungsstelle weist auch auf ressourcenschonenden Einkauf hin*

Der 37-jährige Ernährungsberater betreut zunehmend auch Personen, welche aus einer streng veganen und enthaltsamen Nahrungsmittelaufnahme unter erheblichen Defiziten bei Vitaminen und Mineralstoffen leiden und es unterlassen, diese entsprechend zu substituieren: "Dem Klima und der Umwelt ist nicht geholfen, wenn wir durch unsere Kasteiung krank werden. Stattdessen sollten wir darauf achten, ausgewogen zu essen und dabei auf Qualität zu achten. Insbesondere gilt dies im Blick auf Fleisch und Fisch, aber auch alle anderen Lebensmittel können sehr viel nachhaltiger gekauft und verbraucht werden, wenn wir allein bedenken, sie aus regionaler Erzeugung ohne lange Transportwege zu beziehen", so Riehle.

"Und wenn wir sie in einer möglichst umweltschonenden Verpackung anschaffen, tun wir damit mehr Gutes, als wenn wir uns völlig krampfhaft und nahezu ideologisch von Früchten und Gemüse ernähren, die aus der Ferne importiert werden müssen und Unmengen an Wasser zur Herstellung benötigen". Der Berater für Nachhaltige Entwicklung und Change Management verweist überdies auf die zunehmenden Defizite an Mikronährstoffen bei Menschen mit rein vegetarischer und veganer Ernährung: "Es fehlen häufig Calcium, Zink, Vitamin B, Eisen, Selen, Vitamin D und Jod. Überdies kann man einen Überhang an Eiweißen feststellen, was nicht selten zur Übersäuerung des Körpers beiträgt. Auch wichtige Fettsäuren wie Omega-3 sind zu wenig vorhanden. All das muss bei einer strikt fleisch- und fischlosen Lebensweise ergänzt werden. Hierbei ist es wichtig, nicht wahllos auf die Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie zurückzugreifen. Denn oftmals sind die Inhaltsstoffe in diesen Produkten überdosiert und können somit auf Dauer sogar schädlich sein. Deshalb sollte eine ernährungsspezifische Beratung erfolgen, beispielsweise beim Arzt. Insgesamt scheint es unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit geboten, uns nicht prinzipiell und weltanschaulich zu verengen", meint Dennis Riehle abschließend.

Die Beratungsstelle für Nachhaltige Entwicklung ist kostenlos unter [www.nachhaltiges-change-management.de](http://www.nachhaltiges-change-management.de) erreichbar.

Hinweis: Diese Pressemitteilung darf - auch auszugsweise - unter Wahrung des Sinngehalts und Erwähnung des Urhebers verwendet werden.

### **Pressekontakt**

Beratungsstelle für Nachhaltige Entwicklung und Change Management

Herr Dennis Riehle  
Martin-Schleyer-Str. 27  
78465 Konstanz

<https://nachhaltiges-change-management.de>  
[beratung@nachhaltiges-change-management.de](mailto:beratung@nachhaltiges-change-management.de)

### **Firmenkontakt**

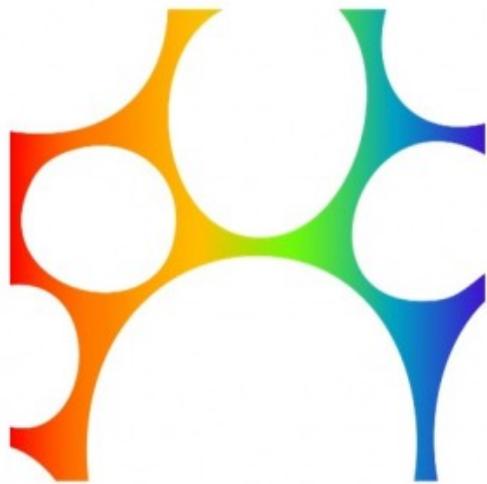
Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle  
Martin-Schleyer-Str. 27  
78465 Konstanz

<https://presse-riehle.de>  
[info@presse-riehle.de](mailto:info@presse-riehle.de)

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild



Beratungsstelle  
für  
Nachhaltige Entwicklung  
und  
Change Management