

## Gesund ins neue Jahr

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Neujahrsvorsätze - Veganuary im weltweiten Trend

Häufig werden sich zum Jahresbeginn neue Ziele gesteckt, welche mit Hilfe der berühmt berüchtigten Neujahrsvorsätze erreicht werden sollen. Die Klassiker: Eine Gewichtsreduktion durch mehr Sport im oder weniger Zigaretten rauchen, um endlich Nichtraucher zu werden. Nicht zu vergessen ist die immer wiederkehrende „gesündere Ernährung“ im neuen Jahr. Doch haben Sie auch schon von der weltweiten Kampagne „Veganuary“ gehört? Was genau dahinter steckt und wie Sie diesen Trend mitgehen können, erläutern wir in dem nachfolgenden Artikel.

#### Veganuary – was ist das?

Hinter dem Wort „Veganuray“ verbirgt sich eine gemeinnützige Organisation, welche eine vegane Welt als übergeordnetes Ziel hat. „Vegan“ bezieht sich dabei auf eine Ernährungsform. Während Vegetarier keine Fleischprodukte zu sich nehmen, sieht es die vegane Kost vor, vollständig auf tierische Produkte zu verzichten. Dazu zählen neben dem Fleisch beispielsweise auch Milchprodukte, Eier, Gelatine oder Honig. Weiterhin sieht es der Veganismus vor, keine Konsumartikel oder Gebrauchsgegenstände tierischer Herkunft zu verwenden, wie zum Beispiel Kosmetik, welche durch Tierversuche getestet wurden, Pelze

oder Echtleder. Doch was genau hat es nun mit dem Veganuary auf sich? Der Begriff setzt sich aus den beiden englischen Worten „vegan“ und „January“ zusammen. Übersetzt bedeutet dies „Veganer Januar“. Statt zum Jahreswechsel erneut auf die bereits bekannten Neujahrsvorsätze zu setzen, probieren Sie doch mal etwas Neues aus, indem Sie den Trend mitgehen und sich einen Monat vegan Ernährung ernähren. Allgemein lässt sich festhalten, dass es verschiedene Arten der vegetarischen Ernährung gibt. Während die sogenannten Ovo-Vegetarier auf Fleisch, Fisch und Milch verzichten, verzehren sie dennoch weiterhin Eier und nutzen von Tieren stammenden Produkte. Der Veganismus hingegen bildet mit seinem kompletten Verzicht auf tierische Produkte die konsequenteste Form des Vegetarismus. Im Hinblick auf die Gesundheit fallen die vegetarischen Kostformen sogar unter die Naturheilverfahren, da sie sowohl in der Prävention als auch in der Therapie verschiedener Krankheitsbilder bereits als erfolgreicher Behandlungsbaustein eingesetzt wurden. Zu erwähnen ist jedoch, dass diese Erfolge meist erst aus einer Langzeitwirkung entstehen. Eine komplette Ernährungsumstellung sollte im Vorfeld geplant und schrittweise umgesetzt werden.

#### Warum vegan und nicht vegetarisch?

Die Beweggründe sich vegan zu ernähren, sind ganz vielfältig. Neben dem gesundheitlichen Aspekt spielt für viele auch der ethische Faktor eine große Rolle. Darunter fallen unter anderem die nicht artgerechte Fütterung und Haltung der Tiere sowie die Transportbedingungen. Nicht zu vergessen sind die Schlachtungen aus Massentierhaltungen. Die Kampagne „Veganuary“ setzt sich dabei verstärkt für ein Umdenken in der Gesellschaft ein. Dabei soll die Umwelt geschützt, Tierleid vermieden, der Klima-





wandel aufgehoben sowie die Gesundheit der Menschen verbessert werden. Um einen Einblick in diese Lebensart zu gewinnen, fordert Veganuary die Menschen zu einer 31-tägigen Herausforderung auf und ermutigt durch entsprechend angebotene Unterstützung dazu, diese Aufgabe anzugehen. Als Einstiegsdatum eignet sich der 01. Januar, der Beginn ist jedoch grundsätzlich zu jeder Zeit möglich.

### Vegane Ernährung leicht gemacht

Einen Monat lange auf tierische Produkte verzichten klingt für viele nach einer großen Herausforderung. Doch in Wirklichkeit ist alles nur eine Frage der Planung. Daher verraten wir Ihnen, wie das Vorhaben „Vegan durch den Januar“ leichter umgesetzt werden kann:

Viele Supermärkte und Discounter bieten mittlerweile eine Vielfalt an Ersatzprodukten an. So gibt es nicht nur Margarine oder etwa pflanzliche Milch, stattdessen werden auch vegane Fleischalternativen -wie zum Beispiel Wurst oder Schnitzel- angeboten. Auch Käse und Fertigprodukte wie beispielsweise vegane Fischstäbchen oder eine leckere Lasagne haben mittlerweile den Weg in das Sortiment gefunden. Dank der verschiedenen Hersteller gibt es eine Auswahl an Angeboten, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Bei Ihren Essgewohnheiten müssen Sie demnach nicht auf Ihre Lieblingsgerichte nicht verzichten, sondern können diese ganz einfach veganisieren, indem Sie zu den pflanzlichen Alternativen greifen. Werfen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf einen genauen Blick in die Regale: viele der geeigneten Produkte sind mit dem entsprechenden „Vegan“-Siegel gekennzeichnet und können auf diese Weise leichter erkannt werden.

Nachdem Sie sich mit den Produkten vertraut gemacht haben und sich vielleicht sogar schon neue Rezepte herausgesucht haben, lohnt es sich des Weiteren, einen Essensplan für die gesamte Woche zu erstellen. Dieser ist nicht nur für die Zubereitung der Mahlzeiten eine Hilfe. Schreiben Sie sich in diesem Zusammenhang eine Einkaufsliste mit den noch fehlenden, zu besorgenden Zuta-

ten. Somit kann sichergestellt werden, dass beim nächsten Wocheneinkauf nichts vergessen wird. Lassen Sie sich von der Vielzahl von Rezepten aus tollen Kochbüchern oder aus dem Internet inspirieren und nehmen Sie am Veganuary teil. Weitere Informationen zur Kampagne, Einkaufstipps und Rezepte finden Sie unter <https://veganuary.com/de/>.

Ein weiterer Tipp: Suchen Sie sich Gleichgesinnte, die ebenfalls Lust auf eine neue Herausforderung und Ernährungsform haben. Egal ob mit dem Partner, den Eltern oder mit Freunden. Gemeinsam wird nicht nur das Durchhaltevermögen gestärkt, sondern Sie können auch Ihr Wissen untereinander austauschen, zusammen neue Rezepte nachkochen und verkosten. Guten Appetit!

Quellen:

**Leitzmann C. (2018):** Vegetarische und vegane Ernährung. In: Stange R., Leitzmann C. (eds) Ernährung und Fasten als Therapie. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-54475-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-662-54475-4_10)

**Leitzmann C.; Behrendet, I. (2015):** Vegane Ernährung: Definition, gesundheitliche Bedeutung und Umsetzung. DOI: 10.1055/s-0041-101250

**Veganuary (o. J.):** Probier's vegan. Diesen Januar. Online verfügbar unter <https://veganuary.com/de/>. Letzter Zugriff am 21.12.2021

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.