

## Manche mögen's fleischlos



Am Weltvegetariertag wird weltweit dazu aufgerufen, weniger Fleisch, dafür umso mehr knackiges Gemüse zu essen (Foto: WOCHE)

Heute, 1. Oktober, ist Weltvegetariertag. Dazu im Gespräch: Ernährungsberaterin Margot Wohlkönig.

VILLACH (schön). Kein Steak, keine Wurst, kein Hamburger - immer mehr Kärntner verzichten auf Fleisch und Wurst. Ernährungsberaterin Margot Wohlkönig verrät, warum das so ist und wie sich diese Ernährung auf die Gesundheit auswirkt.

### **WOCHE: Warum verzichten immer mehr Menschen auf Fleisch und Wurst in ihrer Ernährung? Gibt es einen Trend hin zum Vegetarismus?**

WOHLKÖNIG: Es ist für mich kein Wunder, dass Menschen der Appetit auf Fleisch und Wurst vergeht. Skandale, Bilder, abschreckende Filme über Schlachthöfe, Fleischverarbeitung und Fleischproduktion können einem schon auf den Magen schlagen. Viele verzichten auf Fleisch und Wurst, weil sie meinen, Vegetarismus ist gesünder. Qualität kostet mehr, hier kommt der Spargedanke zum Tragen. Stoffwechselerkrankungen nehmen zu, die durch zu viel Fleisch- und Wurstkonsum entstanden sind. Da muss Diät gehalten werden und bei vielen verringert die Prävention den Konsum.

### **Wie erklären Sie sich diesen "Trend"?**

Der Einfluss von Idolen und Vorbildern spielt eine große Rolle, es fällt mir auf, dass vor allem junge Menschen bewusst auf Fleisch und Wurst verzichten und oft keinen Grund dafür nennen können, außer dass es trendig ist. Zur Zeit gibt es mehr vegetarische Kochbücher am Markt.

### **Welche Rolle spielt der ethische Aspekt?**

Nicht nur das, was wir essen bestimmt unser Leben, sondern auch, was wir in Bezug zu Essen und Trinken denken und tun. Dies kann zu der inneren Haltung und auch zu der bewussten Entscheidung führen, Lebewesen nicht zu töten und auch keine Lebensmittel zu essen, die von Tieren stammen. Dies ist im Hinduismus verankert und eine individuelle Entscheidung, die respektiert werden soll.

### **Wie wirkt sich diese Ernährung auf die Gesundheit des Menschen aus?**

Aus dem Blickwinkel der chinesischen Diätetik betrachtet wird das Yin mehr unterstützt und das Yang wenig ergänzt. Dies führt zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels, zu einer Ansammlung von Gewebe, die Transformationskraft nimmt ab, das Immunsystem wird geschwächt. Der Organismus wird gekühlt.

### **Gilt Fleisch nicht mehr als ein Stück "Lebenskraft"?**

Fleisch und Wurst hat eine energiegebende wärmende Wirkung, die unsere Lebenskraft Qi nährt. Diese Wirkung auf den Menschen ist durch Jahrtausende alte empirische Forschung der chinesischen Medizin unwiderruflich belegt.

### **Ist die Zukunft vegetarisch?**

Nein, denn wer gerne Fleisch isst und es verträgt, wird auf den Genuss von Fleischgerichten nicht freiwillig verzichten.

### **Welche drei Tipps gilt es, bei der vegetarischen Ernährung zu beachten?**

Der Vegetarier muss wissen, wie man kocht. Die Gerichte werden mit vielen wärmenden Gewürzen und Kräutern geschmackvoll zubereitet. Auf Rohkost, Mineralwasser, Eis, Milchprodukte wie Joghurt und Sauerrahm, Topfen, Frischkäse soll verzichtet werden.



"Der Stoffwechsel von Vegetariern wird verlangsamt, das Immunsystem wird geschwächt, die Transformationskraft nimmt ab und der Organismus wird gekühlt", sagt Ernährungsberaterin Margot Wohlkönig. (Foto: KK)