

Die BIO-Challenge 2023

Für die BIO-Challenge 2023 versuchen sich Christine Fischer und Anni Reeh vom BIO-Team an sechs Herausforderungen für ein gesundes und nachhaltiges Leben – und Sie sind herzlich eingeladen, mitzumachen!



Schaffen wir 30 Tage vegan?

Im Januar haben wir – **Christine Fischer** und **Anni Reeh** – uns gemeinsam mit vielen BIO-Leser*innen der ersten Challenge in diesem Jahr gestellt: 30 Tage pflanzlich ernähren. In dieser Zeit haben wir nicht nur auf Fleisch und Fisch verzichtet, sondern auch auf alle anderen tierischen Produkte wie Milch, Käse oder Eier. Wie es uns ergangen ist und ob wir die 30 Tage durchgehalten haben, lesen Sie hier.

„Mit der BIO-Challenge wollte ich auf den veganen Reset-Knopf drücken“ Anni



Liebe Leserinnen und liebe Leser, zu Beginn muss ich direkt ein Geständnis ablegen: Eigentlich ernähre ich mich bereits seit Herbst 2017 vegan. Sie fragen sich jetzt sicher: Was soll das denn?! Worin liegt dann die Herausforderung?

Tja, und hier kommt direkt das zweite Geständnis: Das klappt mal mehr, mal weniger gut. Es gibt Phasen, da ernähre ich mich zu 100 Prozent pflanzlich. Und dann gibt es Zeiten, in denen es sich eher um 60 bis 90 Prozent handelt. Da wäre zum Beispiel der Italienurlaub, der mich mit seinem cremigen Pistazieneis aus Milch und echt italienischer Pizza mit Käse aus Kuhmilch schwach werden lässt. Oder die Familienfeier, bei der ich vor der Wahl stehe: Verzichte ich und trinke nur meinen Kaffee oder esse ich ein Stück des nicht veganen Kuchens? Ist die Ausnahme einmal gemacht, fällt die nächste umso leichter – so meine Beobachtung. Zufrieden bin ich dann allerdings oft nicht mit mir. Das liegt zum einen daran, dass ich mich zuallererst aus ethischen Gründen für eine pflanzliche Ernährung entschieden habe, zum anderen, dass sich nicht jede Ausnahme geschmacklich „lohnt“, sprich: So lecker ist der nicht vegane Kuchen dann leider meist doch nicht.

Mit der BIO-Challenge wollte ich auf den veganen Reset-Knopf drücken: Alles auf Anfang! Ich war neugierig, wie schwer es mir fallen würde, im Alltag wieder standhaft zu bleiben. Die größte Herausforderung wartete direkt in meiner ersten Arbeitswoche auf mich, als ein Kollege selbst gebackene Zimtschnecken zur Arbeit mitbrachte. Sie merken schon, Gebäck und Süßes sind ein großes Thema bei mir. Ich bin ganz ehrlich: Ohne die Challenge hätte ich sicherlich nicht nur eine Zimtschnecke gegessen. Ich blieb stark, trotz des himmlisch-zimtigen Geruchs. Das Erstaunliche für mich war, dass es bei dieser einen ernsthaften Versuchung blieb. Ich koche sehr gerne und abwechslungsreich und habe Freund*innen, die sehr rücksichtsvoll mit meiner Ernährungsart umgehen. Zu einem Filmabend brachte eine Freundin vier Snacks mit – salzig, süß, sauer, alle vegan. Auch wenn die Challenge für mich sicherlich etwas einfacher war als für Neu-Veganer*innen, bin ich trotzdem ein bisschen stolz, dass ich den Monat komplett vegan geschafft habe.

Mein Fazit nach diesem Monat: Es war schön zu sehen, dass ich meinen Idealen treu geblieben bin. Gleichzeitig habe ich aber auch gemerkt, dass es eigentlich nur wirklich wenige Verlockungen in meinem Alltag gibt, die mich in Versuchung führen, und dass ich mit oft sehr strengem Blick mein eigenes Handeln betrachte. Am Ende des Tages, so meine Erkenntnis, muss ich mich damit gut fühlen, was ich esse. So, und nun entschuldigen Sie mich. Es gibt endlich vegane Krapfen in der Bäckerei – die muss ich natürlich probieren.

„Im Alltag möchte ich weiterhin auf tierische Lebensmittel verzichten“



Christine

Als ich mich entschied, tierische Lebensmittel im Januar komplett von meinem Speiseplan zu streichen, dachte ich: „Das wird für mich gar kein Problem, ich ernähre mich sowieso schon seit Jahren vegetarisch.“ Nach wenigen Tagen wurde mir jedoch bewusst, dass ich vor der BIO-Challenge doch noch mehr Käse und Eier gegessen habe, als ich es mir eingestehen wollte – gerade an Tagen, an denen ich nicht frisch kochen konnte, sondern mir für das Mittagessen mal eben was auf die Hand geholt habe. Eine kleine Umstellung war es also schon. Zwar gewöhnte ich mich schnell daran, meine Mahlzeiten besser zu planen, aber manchmal stört es mich, dass das Thema Essen dadurch einen größeren Raum einnimmt und mehr Zeit frisst. Andererseits habe ich dadurch aber viele neue Rezepte ausprobiert und ernähre mich jetzt abwechslungsreicher und gesünder.

Anders als bei meinem Einstieg in eine vegetarische Ernährungsweise vor über vier Jahren habe ich bisher keine körperlichen Veränderungen festgestellt. Ich fühle mich nach den 30 Tagen nicht vitaler, schöner und leistungsfähiger. Obwohl ich denke, dass eine vegane Ernährung auf Dauer auch gesundheitliche Vorteile hat, ist das nicht meine primäre Motivation. Vielmehr fühlt es sich richtig gut an, meinen kleinen Beitrag zu weniger Tierleid und mehr Umweltschutz zu leisten und so endlich mit meinen Werten im Einklang zu leben.

Im Alltag möchte ich deshalb weiterhin auf tierische Lebensmittel verzichten. Obwohl es das Wort „verzichten“ nicht ganz trifft: Die kreativen Möglichkeiten der pflanzlichen Küche sind unerschöpflich und der Genuss kommt definitiv nicht zu kurz. Meinen geliebten Parmesan ersetze ich mittlerweile durch eine Mischung aus gemahlenden Cashewkernen und Hefeflocken und wenn mich mal die Lust auf etwas Deftiges überkommt, steht ein veganes Gulasch dem Original in nichts nach. Was mir tatsächlich noch schwer fällt: bei Restaurantbesuchen oder Einladungen von Familie und Freund*innen keine Ausnahmen zu machen. Wie genau ich damit in Zukunft umgehe, muss ich für mich noch herausfinden.

Tipps zur veganen Ernährung finden Sie auf biomagazin.de/leichter-vegan



Besonders bereichernd war der vegane Monat für uns durch den Austausch mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser. Vielen herzlichen Dank für die zahlreichen E-Mails und Briefe mit Ihren Erfahrungen zur BIO-Challenge „30 Tage pflanzlich ernähren“! Hier haben wir einige Zuschriften gesammelt:

„Es war wirklich eine Bereicherung“

Liebe BIO-Redaktion, ich hatte mit Veganismus bisher gar nichts am Hut und habe jeden Tag tierische Produkte konsumiert. Ein- bis zweimal die Woche essen meine Frau und ich auch Fleisch. Aber da mir die Argumente für eine pflanzliche Ernährung einleuchten, haben wir die BIO-Challenge genutzt, um uns im Januar mindestens drei Tage in der Woche komplett vegan zu ernähren. Und ich muss sagen: Es war wirklich eine Bereicherung! Wir haben leckere gesunde Gerichte gekocht und uns an diesen Tagen leichter und fitter gefühlt. Außerdem haben wir beide etwas an Gewicht verloren. Meine Frau kann seitdem sogar besser schlafen. Wir werden das definitiv weitermachen und – wer weiß – vielleicht werden es immer mehr vegane Tage.

Martin S. per E-Mail

„Vegan ist nicht gleich gesund“

Seit Jahren kämpfe ich mit Verdauungsproblemen und Müdigkeit – beides hat sich im Laufe des veganen Monats erheblich verbessert. Natürlich gehört da mehr dazu, als „nur“ auf tierische Produkte zu verzichten, denn vegan ist nicht gleich gesund. Ich habe allgemein darauf geachtet, wenig Zucker und dafür viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten in meine Ernährung einzubauen. Außerdem nehme ich täglich Vitamin B12, das ja für Veganer wichtig ist, und jetzt im Winter natürlich Vitamin D. So fühle ich mich so gut wie schon lange nicht mehr!

Katharina K. per E-Mail

„Käse fehlt mir am meisten“

Liebes BIO-Team, als ich von Ihrer Challenge las, war ich erstmal Feuer und Flamme. Ich liebe es, neue Dinge auszuprobieren (vor allem seitdem ich in Rente bin und mehr Zeit habe) und habe das Jahr mit dem Veganuary gestartet. Ich ernähre mich vorwiegend vegetarisch und dachte, dass es mir leichtfallen dürfte. Ich bin ganz ehrlich: Käse fehlte mir am meisten und das vegane Zeug aus dem Supermarkt schmeckt mir leider gar nicht. Es stört mich außerdem sehr, dass die vegane Ernährung nicht sozial verträglich ist – ständig braucht man eine Sonderbehandlung, wenn man unter Leuten ist. Deswegen habe ich nach drei Wochen aufgehört und denke nicht, dass Veganismus zu mir passt.

Elisabeth K. aus Stade

Die sechs Challenges für 2023

- ✓ **1. Vegauary:** 30 Tage pflanzlich ernähren
- **2. Yoga:** 30 Tage Yoga praktizieren
- **3. Dankbarkeitstagebuch:** 30 Tage aufschreiben, was uns glücklich macht
- **4. Plastik vermeiden:** 30 Tage bewusst weniger Plastik einkaufen
- **5. Zucker reduzieren:** 30 Tage auf Industriezucker verzichten
- **6. Meditation:** 30 Tage entspannen und innere Ruhe finden

Weiter geht's mit 30 Tagen Yoga!

Nach der Challenge ist vor der Challenge: Im März nehmen wir uns vor, jeden Tag die Yogamatte auszurollen. Yoga gehört mittlerweile zu den beliebtesten Sportarten. Kein Wunder, schließlich lässt es sich ganz einfach in den Alltag integrieren und ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Schon 15 Minuten täglich sollen reichen, um sich merklich fitter und beweglicher zu fühlen. Außerdem beschreiben viele Menschen, dass ihnen Yoga zu mehr Konzentration verhilft, Stress abbaut und das psychische Wohlbefinden steigert. Das Schöne: Yoga lässt sich überall praktizieren – egal

ob im Wohnzimmer, an den ersten warmen Frühlingstagen in der freien Natur oder ganz klassisch im Yoga-Studio. Klingt toll? Das finden wir auch und können die Yoga-Challenge kaum noch abwarten! Wir haben uns dafür entschieden, die Yoga-Challenge der Youtuberin Mady Morrison zu machen. Dabei handelt es sich um einen 30-Tage-Plan, der jeden Tag eine Yogaeinheit vorgibt → mady Morrison.com/yoga/inner-awakening. Das hat für uns den Vorteil, dass wir nicht erst eine passende Yoga-Einheit finden müssen, sondern einfach den Plan befolgen können. Wenn Sie sich

Ihre Yoga-Challenge lieber selbst zusammenstellen möchten, finden Sie auf → biomagazin.de/yoga-challenge weitere YouTube-Kanäle, Buchempfehlungen mit Yoga-Übungen und Tipps. Wenn Sie diese BIO-Ausgabe in den Händen halten, haben wir schon ein paar Yoga-Flows absolviert. Wie es uns nach einem Monat ergangen sein wird, lesen Sie in der Ausgabe 3/23 und ab dem 20. April 2023 auf → biomagazin.de 🐦



DIE BIO-CHALLENGE 2023 – MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns, wenn Sie an unserer **BIO-Challenge 2023** teilnehmen und uns erzählen, wie es Ihnen ergeht. Vielleicht haben Sie Tipps oder eine ganz andere Herausforderung, der Sie sich stellen? Schreiben Sie uns gern per Post (BIO Redaktion, Waltherstraße 29, 80337 München) oder eine E-Mail an biomagazin@biomagazin.de.

Wir sind gespannt auf Ihre Erlebnisse!