

MELDUNGEN

Stadtbetriebe pflanzen
Stauden auf rund
370 Quadratmetern

GREVENBROICH (NGZ) Im Rahmen einer Straßenbaumaßnahme in Barrenstein sowie einer Beetumgestaltung in Kapellen haben die Stadtbetriebe jetzt insgesamt 370 Quadratmeter mit Stauden bepflanzt. Damit sollen die Stadtteile einerseits optisch aufgewertet, andererseits der Pflegeaufwand reduziert werden. Im Rahmen der Vorbereitungen zum mittlerweile abgesagten Bundesköniginnen-tag haben die Stadtbetriebe bereits auf der Mühlen- und Provinzstraße in Gindorf etwa 350 Quadratmeter mit Staudenmischungen bepflanzt, hinzu kamen unlängst weitere 100 Quadratmetern, auf denen Rosen gesetzt wurden. Damit soll eine durchgehende Blüte von März bis November gewährleistet werden. „Die Stadtbetriebe versorgen die Stauden nahezu täglich mit Wasser“, sagt Rathaus Sprecher Lukas Maaßen. „Gerne können sich Anlieger an der Bewässerung beteiligen.“

FC-Präsident kommt
morgen zum Fan-Talk

GREVENBROICH (NGZ) Der 1.-FC-Köln-Fanclub „Jetzt erst recht“ hat prominente Gäste eingeladen. Zum Fan-Talk am Donnerstag, 31. März, werden FC-Präsident Werner Wolf, sein Stellvertreter Carsten Wetlich und der Fanbeauftragte Rainer Mendel erwartet. Sie werden sich im Laufe des Abends den Fragen der Anhänger des Kölner Clubs stellen. Um 19 Uhr geht's los. Veranstaltungsort ist einmal mehr die Gaststätte „Jägerhof“ an der Düsseldorfer Straße 47. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich. FC-Fans sind willkommen.

Wieder Holzbasar
im „Haus Welchenberg“

NEUENHAUSEN (NGZ) Das Median-Therapiezentrum „Haus Welchenberg“ veranstaltet am Sonntag, 10. April, von 14 bis 16 Uhr wieder einen Osterbasar an der Sauerbruchstraße 14 in Neuenhausen. In der Holzwerkstatt laufen die Vorbereitungen für diesen Tag bereits seit einiger Zeit auf Hochtouren. Am Palmsonntag werden vor allem verschiedene Osterdekorationen, Gesellschaftsspiele und Nistkästen angeboten, die zurzeit im Rahmen einer Arbeitstherapie hergestellt werden. Für Besucher des Basars gelten 2G-Regel und Maskenpflicht.

MENSCH & STADT

„Jeder sollte ein bisschen veganer leben“

Nicola Dahmen aus Neukirchen ist Ernährungsberaterin und spezialisiert auf pflanzenbasierte Kost.

NEUKIRCHEN Vegane Ernährung ist – im wahrsten Sinne des Wortes – in aller Munde. Der Verzicht auf tierische Produkte ist nicht nur gut für den Menschen, vor allem wird damit auch ein nachhaltiger Beitrag zum Tierwohl und Umweltschutz geleistet. Das sagt Nicola Dahmen aus Neukirchen. Sie hat bereits eine Weile mit dieser Kostform experimentiert und sich nun zur Ernährungsberaterin für pflanzenbasierte Kost ausbilden lassen.

Wie kamen Sie dazu, sich mit dem Thema vegane Ernährung zu beschäftigen?

NICOLA DAHMEN Meine Tochter leidet an einer Hauterkrankung, die durch entzündungsfördernde Lebensmittel begünstigt wird. Aus dem Grund habe ich vor neun Jahren angefangen, zunehmend auf tierische Produkte zu verzichten.

Welche Lebensmittel genau gelten als entzündungsfördernd?

DAHMEN Nun, vor allem stark verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren, Weißmehlprodukte, denn diese erhöhen die Anzahl entzündungsfördernder Darmbakterien. Auch Zucker wirkt eher anregend bei Entzündungen, ebenso Transfette in industriell hergestellten Fertigprodukten.

Macht das die Familie mit?

DAHMEN Unsere Tochter hat schnell gemerkt, dass die Umstellung der Ernährung ihrer Haut gut bekam und war überzeugt. Mein Mann und unser Sohn greifen ab und zu gerne mal zu einem Stück Fleisch oder essen sonntags ein Ei – das muss ja jeder für sich entscheiden.

Welche körperlichen Veränderungen gehen in Ihrer Familie mit der pflanzenbasierten Kost einher?

DAHMEN Nach dem Essen habe ich nicht mehr ein solches Völlegefühl, obwohl ich mich länger gesättigt fühle. Ich ernähre mich vollwertig pflanzenbasiert und die Vollkornprodukte halten länger vor. Auch Heißhungerattacken kenne ich nicht mehr – und das Mittagstief fällt aus. Ich fühle mich einfach fitter und leistungsstärker.

Wie handhaben Sie es im Restaurant oder bei Einladungen? Oder



Nicola Dahmen aus Neukirchen ist vegane Ernährungsberaterin. Vor neun Jahren hat sie damit begonnen, auf Fleischprodukte zu verzichten.

FOTO: DAHMEN

wie machen es die Kinder mittags in der Mensa?

DAHMEN Auswärts wähle ich die vegetarische Variante – und das machen die Kinder in der Mensa auch. Bei Einladungen esse ich das, was auf den Tisch kommt und lasse das Fleisch einfach weg. Beim Kuchen esse ich auch mal ein Stück mit Ei – da will ich nicht nerven.

Apropos nerven: Welche Reaktionen bekommen Sie aus Ihrem Umfeld?

DAHMEN Manche Leute drehen schon die Augen und glauben, dass vegane Ernährung nur mit Verzicht einhergeht und kennen vielleicht die Vielzahl der „erlaubten“ Produkte gar nicht.

Ein Beispiel?

DAHMEN Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen sind hervorragende Proteienlieferanten und vielfältig einsetzbar. Zum Grillen gibt es bei uns oft Burgerpatties aus roten Linsen.

Gibt es auch kritische Stimmen?

DAHMEN Ja, viele argumentieren mit Nährstoff- oder Vitaminmangel. Tatsächlich waren es auch diese Fragen die zu meiner Ausbildung führten – ich wollte es noch genauer wissen, um konkrete Antworten geben zu können...

Und? Wie ist es denn mit einem möglichen Mangel?

DAHMEN Eine ausgewogene, voll-

wertige vegane Kost versorgt den Körper eigentlich mit allem, was er braucht. Für Kalzium kann auf kalziumreiches Mineralwasser zurückgegriffen werden, auch Haferflocken, Kresse und Frühlingszwiebeln sind hier gute Lieferanten. Jodhaltiges Salz sorgt für eine gute Zufuhr dieses Minerals. Einzig Vitamin-B12 muss supplementiert werden. Und eine jährliche Blutabnahme beim Arzt ist wichtig, um möglichen Mängeln vorzubeugen – aber das sollte auch bei jeder anderen Form der Ernährung regelmäßig gemacht werden.

Ganz konkret: Welche Vorteile hat eine vegane Ernährung für Tier und Umwelt?

DAHMEN Wenn viele Menschen we-

INFO

Tipps für den Einstieg
in die vegane Kost

Kaffee Ersetze die Milch im Kaffee durch einen Pflanzendrink.
Wurst Vegane Brotaufstriche ersetzen abends den Wurst-Aufschnitt – die Auswahl ist riesig.
Kuchen Experimentiere beim Backen und nehme statt Ei einmal Apfelmus oder mit Wasser angerührte geschrotete Leinsamen. Taste Dich langsam heran und beginne mit einem veganen Rezept pro Woche.

niger Fleisch essen, sinkt der Bedarf an Massentierhaltung. Dadurch braucht es weniger Futtermittel, so dass diese landwirtschaftlichen Flächen frei werden für den Anbau von Lebensmitteln. Die Reduzierung von Gülle sorgt für eine Reduzierung der Boden- und Wasserbelastung. Beim Fischfang könnten sich die Bestände besser erholen und so zur Steigerung der Artenvielfalt beitragen.

Wie findet man einen Einstieg?

DAHMEN Indem man viel experimentiert und probiert und sukzessiv immer mal das eine oder andere austauscht oder weglässt. Einfach ist es zum Beispiel mit Milchprodukten: In den Kaffee oder das Porridge kommt ein Pflanzendrink und statt des normalen Joghurts greift man zur Soja-Variante.

Gibt es etwas, was nicht gut vegan ersetzt werden kann?

DAHMEN Käse – da ist es schon schwierig, den speziellen Geschmack zu bekommen. Auch hier gilt: Viel testen und viel ausprobieren.

Sollten alle Menschen Veganer werden?

DAHMEN Dr. Markus Keller, Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung, hat einmal gesagt: Wir müssen nicht alle Veganer werden, aber jeder sollte etwas veganer leben. Wenn viele Leute auf ein bisschen verzichten, wäre für die Umwelt und die eigene Gesundheit schon viel getan.

IRIS WILCKE STELLTE DIE FRAGEN.