

## Gut zu wissen

## Nicht mehr „Bitte keine Werbung“

Die Deutsche Umwelthilfe will erreichen, dass Werbefrospektive nur noch bei Menschen landen, die sie haben wollen. Statt eines Aufklebers „Bitte keine Werbung“ am Briefkasten müsste dann dort eine Einwilligung angebracht werden – andernfalls wäre der Einwurf untersagt. „Eine Opt-in-Lösung ist gut für alle. Wer weiterhin Werbung will, muss nur einen Aufkleber anbringen und bekommt sie“, sagte die Vize-Bundesgeschäftsführerin der DUH, Barbara Metz. „Der sinnlose umweltschädliche Großteil aber wird eingespart.“ Mit einer Petition will der Verein nun auch Druck auf die deutsche Bundesregierung ausüben. *dpa*

## Vegetarischer Mainstream?

Nachfrage nach fleischlosen Produkten nimmt zu / Gerade jüngere Menschen verzichten auf tierische Produkte

Früher war in dem Laden eine Metzgerei, heute verkauft Ayhan Akbal hinter der einstigen Fleischtheke Burger, Dürüm und Döner. Letzteren kürten die Leserinnen und Leser einer Lokalzeitung jüngst zum besten in ganz Nürnberg – obwohl er vegan ist, also keine tierischen Produkte enthält. „Vegöner“ heißt Akbals Kreation, die neben viel Salat Fleischersatz aus Trockensoja enthält.

Unter den 15- bis 30-Jährigen sei der Anteil der vegetarisch oder vegan lebenden Menschen am höchsten, sagt Benedikt Jahnke vom Büro für Agrarpolitik und Ernährungskultur in Trier. In dem Alter sei es hip, sich durch das



„Vegöner“ – veganer Döner aus Nürnberg ist beliebt, wie mittlerweile viele fleischlose Produkte. FOTO: DPA/DANIEL KARMANN

Essen abzugrenzen. „Die Fridays-for-Future-Bewegung hat das Ganze noch mal gepusht.“ Die jüngeren Genera-

sind eher erlaubt, Tiere werden damit oftmals als wertvolle Wesen und nicht mehr als Sachen oder bloße Fleischlieferanten betrachtet.“

Inzwischen gibt es in vielen deutschen Städten Imbisse wie den „Vegöner“. Kantinen und Mensen haben täglich fleischlose Alternativen im Angebot. „Spätestens um die Jahrtausendwende hat der Vegetarismus die breite Masse erreicht“, sagt Jahnke. Nach Angaben von ProVeg ernähren sich 12 Prozent der Deutschen vegetarisch oder vegan. Mehr als jeder zweite Deutsche bezeichnet sich demnach als Flexitarier, verzichtet also gelegentlich bewusst auf Fleisch. Das macht

sich auch im Supermarkt bemerkbar. Der Umsatz bei Fleischersatzprodukten ist nach Angaben des Nürnberger Konsumforschungsunternehmens GfK in den vergangenen Monaten um mehr als 50 Prozent gewachsen. Aus medizinischer Sicht wäre es auf jeden Fall für viele Menschen ratsam, weniger Fleisch zu essen. „Wir haben einen sehr hohen Fleischkonsum“, sagt Hans Hauner, der an der Technischen Universität München den Lehrstuhl für Ernährungsmedizin leitet. Obwohl sich diese Behauptung halte, sei Fleisch für eine ausgewogene Ernährung nicht essenziell, und Vegetarier hätten nicht per se Eisenmangel. *dpa*

ANZEIGE

ANZEIGEN-EXTRA

## Nachhaltige Alternative: Die Menstruationstasse unter der Lupe

Eine neue Studie zeigt: Die umweltfreundliche Menstruationstasse ist mindestens genauso dicht und sicher wie Tampons. Die IKK Nord verrät Kniffe, mit denen die Umgewöhnung besser gelingt.

In den sozialen Medien werden längst nicht mehr nur Essensbilder und Katzenvideos geteilt. Sie dienen mittlerweile als Plattform für breite gesellschaftliche Diskussionen, das Aufdecken und Hinweisen auf Missstände und helfen dabei, Bewusstsein für wichtige Themen zu schaffen. So konnten beispielsweise Feministen und Feministinnen auf die Stigmatisierung der Regelblutung aufmerksam machen.

Die gesteigerte Wahrnehmung der Thematik führte schnell zu erlebbaren Veränderungen: Während früher nur die Wahl zwischen Tampon und Binde blieb, ist die Produktpalette für Monatshygieneartikel bis heute rasant gewachsen. Dank der seit einiger Zeit verlaufenden Sensibilisierung für Umweltthemen findet der Nachhaltigkeitsgedanke in immer mehr Produkten Einzug. Neben den wiederverwendbaren Varianten von Tampons und Binden in den unterschiedlichsten Formen, zum Beispiel als Stoffröllchen oder Schwamm, finden interessierte Menstruierende mittlerweile auch spezielle, saugfähige Unterwäsche in den Regalen der Dro-



Der Umstieg auf die Menstruationstasse kann sich lohnen, auch in Bezug auf Nachhaltigkeit – denn die Tasse kann bis zu 10 Jahre verwendet werden. Foto: Adobe Stock/adragan

gerie. Keines der Alternativprodukte hat allerdings einen derartigen Siegeszug hingelegt, wie die Menstruationstasse.

Die Menstruationstasse ist sicherlich nicht das angepriesene Wundermittel für alle Menstruierenden. Jeder hat individuelle Bedürfnisse und Gewohnheiten, zu denen nicht jedes Produkt passt. Im ersten Moment können alternative Monatshygieneartikel befremdlich wirken. Dennoch lohnt es sich, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und Alternativen auszuprobieren. Schlussendlich muss jeder selbst das richtige Produkt für sich finden. Da die Menstruationstasse auf besonders viel Zustimmung stößt, soll sie im folgenden Artikel näher beleuchtet werden.

Menstruationstassen sind meist kegelförmig und aus medizinischem Silikon oder Latex gefertigt. Wie bei gewöhnlichen Monatshygieneartikeln sollten die Hände vor dem Einführen gewaschen werden. Die kleinen Hütchen werden gefaltet und wie Tampons vaginal einge-



führt. Dort entfalten sie sich wieder und erzeugen einen leichten Unterdruck. Das Periodenblut kann so nicht vorbeilaufen und wird im Becher aufgefangen. Um ein problemloses Einführen zu ermöglichen, können unterschiedliche Faltechniken ausprobiert oder die Tasse befeuchtet werden. Mit silikon-beziehungsweise latexfreundlichem Gleitmittel kann ebenfalls nachgeholfen werden.

Das Fassungsvermögen beträgt je nach Hersteller zwischen 10 und 38 Milliliter. Anders als häufig angenommen und suggeriert, verliert der Körper während der Periode insgesamt nur zwischen 30 und 60 Milliliter Blut. Die Tasse kann deshalb bis zu 12 Stunden am Stück getragen werden, also auch über Nacht. Es empfiehlt sich allerdings, sie regelmäßig und frühzeitig auszuleeren.

## Geschmackssache

## Max is(s)t großartig...

Ende September startet das 34. Schleswig-Holstein Gourmet Festival. Bis März kommenden Jahres tischen die besten Köche des Nachbarlandes und hochkarätige Gastköche auf. Diesmal mit von der kulinarischen Partie ist Ronny Siewert vom Grand Hotel Heiligendamm. Leider kann ich aus privaten Gründen nicht an der Veranstaltung teilnehmen, habe ihn aber gefragt, ob er für meine heutige Kolumne ein geiles, einfaches Fisch-Rezept hätte, das ich Ihnen schmackhaft machen kann. Er bietet Zander mit Kartoffel-Lauchcreme an Zwiebelmarmelade und Meerrettichschaum. Für die Zwiebelmarmelade werden alle Zutaten in einen Topf gegeben und bei mittlerer Hitze eingekocht. Das sind 400 Gramm rote Zwiebeln, 400 Milliliter trockener Rotwein, 100 Gramm brauner Rohrzucker und zum Abschmecken je nach Bedarf Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker. Solange, bis kaum noch Flüssigkeit in der Masse ist, kann leicht süßlich abgeschmeckt werden. Für die Lauchcreme werden 200 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten und mit dem Weißen von etwa 300 Gramm Frühlingslauch in etwas Pflanzenöl angeschwitzt. Das Ganze wird mit 150 Millilitern trockenen Weißweins und einem halben Liter Geflügelfond abgelöscht.



Die Flüssigkeit müssen Sie nun auf 2/3 einköcheln. Danach werden noch 150 Milliliter Sahne und das Grüne vom Frühlingslauch dazugegeben, alles püriert, durch ein feines Sieb passiert und mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker und Zitronensaft abgeschmeckt, so dass eine sämig-dickliche Creme entsteht. Und schließlich bereiten Sie noch pikanten Meerrettichschaum zu. Dazu schwitzen Sie 100 Gramm frisch geriebenen Meerrettich in Butter an, löschen mit 300 Milliliter Apfelsaft ab und lassen alles gut reduzieren. Sodann wird mit 400 Milliliter Geflügelfond aufgefüllt, nochmals leicht eingekocht, 200 Milliliter Sahne hinzugegeben und wie die Lauchcreme abgeschmeckt und passiert. Die vier Zanderfilets á 150 Gramm, die Siewert aus dem Bodden hat „einfiegen“ lassen, werden mit Salz gewürzt, mit wenig Öl von beiden Seiten gut angebraten, dann mit etwas Butter und frischem Thymian nachgebraten und mit der Marmelade und der Lauchcreme angerichtet. Ich kann mir auch gut vorstellen, die Kartoffeln als feines Püree solo aufzutischen und dafür Gemüse leicht gedünstet oder geschmort separat anzubieten. Da bietet sich fein geschnittener Porree ebenso an wie Rahm- oder Rieslingsauerkraut, Wirsing oder Spitzkohl. Raffinierte Ergänzungen wären auch fein geschnittene Rote Bete und Petersilienwurzel, wilder Broccoli, Mangoldstiele und Gurke. In meiner virtuellen Rezeptothek geben ich Ihnen dazu Anregungen. Trauen Sie sich ruhig etwas. Geschmack kennt keine Grenzen, die ja ohnehin meist überflüssig sind.

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de

## INFORMATIONEN

Was man bei der Reinigung beachten muss und ob sich das Risiko für ein Toxisches Schocksyndrom durch die Menstruationstasse senken lässt, verrät die IKK Nord in ihrem Themenspecial #diagnosenorddeutsch. Zudem gibt die Kasse wichtige Tipps für den erfolgreichen Umstieg auf das alternative Monatshygieneprodukt: <https://www.ikk-nord.de/menstruationstasse>

Tipp: Denken Sie bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung auch an den Stempel für Ihr IKK Nord-Bonusheft. Hier können Versicherte einen Bonus von bis zu 300 Euro erhalten: <https://www.ikk-nord.de/leistungen-a-bis-z/bonusprogramm/faq-bonusprogramm>