

wohnen.psz.co.at

Mosaik

Ikara Hausmagazin

Inhalt

2	Hip Hop
3	Magic 30th Anniversary Edition
4-5	Dead by Daylight
6-8	Ragdolls
9	Sykrim – Haarige Helfer
10-11	Ein vergangener Tag mit der Depression
12-14	Veganismus
15	Ashwagandha

Impressum

Haus Ikara, Ignaz-Josef-Pleyel Straße 6, 3430 Tulln
Tel.: 02272/64 550
wohnen.ikara@psz.co.at

Für den Inhalt verantwortlich: Haus Ikara, Mag. (FH)
Bernd Dillinger, MA

Redaktion: **Namen**

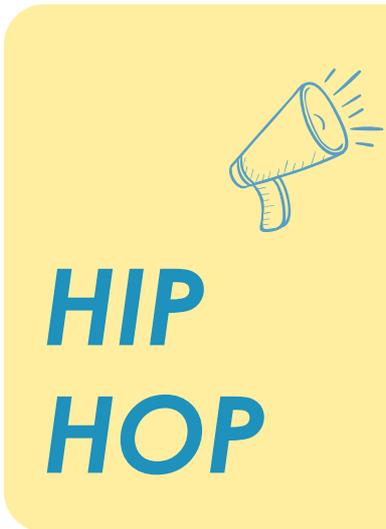
Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Design: www.erfinderisch.at

Druck: **Name**

Stand: **Datum**

Musik



<https://www.turntablelab.com/products/audio-technica-at-lp60xht-wv-automatic-turntable-white>

Hip Hop ist ein Überbegriff für eine Kultur aus den USA die aus vier Säulen besteht Rap, Graffiti, Breakdance und Djing. Anfang der 1980 Jahre fand die Kultur auch in Deutschland anklang, bekannte Gruppen der 80er Jahre sind zum Beispiel Die Beginner, Dynamite Deluxe und Fettes Brot.

In den 1990er etablierte sich Rap in der Pop Kultur und weitere Rapper tauchten aus dem Untergrund auf. In Frankfurt, Hamburg, Berlin entstanden eigenständige Hip-Hop Labels, in Berlin (AGGRO BERLIN), Hamburg (187 Straßenbande), Frankfurt (AZZLACKZ). Mit der flächendeckenden Verbreitung des Internets und dem Aufkommen von Smartphones hat sich auch die deutsche Rap-Szene gewandelt. Während früher Informationen über Releases oder auch Beef zwischen Rappern vorwiegend aus gedruckten Magazinen wie der *Juice* bezogen wurden, findet heute die direkte Kommunikation zwischen Rapper und Fan über soziale Netzwerke wie Facebook und Videoportale wie Youtube statt.

Parallel zum Erfolg der rein online stattfindenden Videobattles werden auch zunehmend Live-Battles aufgezeichnet und auf YouTube hochgeladen. Das Format mit der größten Reichweite ist hierbei das von Ben Salomo veranstaltete Rap am Mittwoch. Durch das in Berlin veranstaltete Rap am Mittwoch wurden mehrere Rapper zum Beispiel Takt 32 Capital Bra und Karate Andi bekannt. Jedes Jahr gibt es mehrere Festivals und Auftritte wo die Fans Ihre Idole bewundern können, bekannte Festivals sind zum Beispiel das Splash Festival in Deutschland und das Frauenfeld in der Schweiz. Auch in Wien und anderen Teilen des Landes gibt es viele Künstler die ihr Können unter Beweis stellen und in verschiedenen Bars und Clubs des Landes auftreten.

https://de.wikipedia.org/wiki/Deutscher_Hip-Hop

Sammelkartenspiel

Magic 30th Anniversary Edition

Das Sammelkartenspiel Magic The Gathering feierte sein 30 jähriges Jubiläum. Nachdem die Herausgeber Wizards, ein Unternehmen das Hasbro gehört, die Anzahl der Produkte die sie jährlich auf den Markt bringen enorm gesteigert haben, erschien nun das 30th Anniversary Set. Dabei handelt es sich um eine Reprint Set der Alpha und Beta welches aber nicht Turnier legal ist. Die Karten in diesem Magic Set unterscheiden sich dadurch von Turnier legalen Karten da sie nicht den altbekannten Deckmaster Back auf der Rückseite haben. Klingt auf dem ersten Blick nach genau dem Produkt das sich viele Spieler gewünscht haben, da die alten Karten aus der echten Limited Alpha Edition zu sehr hohen Preisen gehandelt werden. Doch der Preis dieses Produktes ist so überzogen das man sich um das Geld auch gleich echte Alpha, Beta und Unlimited Karten kaufen könnte. So kostete ein Pack mit 4 Boostern die je 15 Karten beinhalten stolze 999 Dollar und kurz nach dem Verkaufsstart war es auch schon komplett „Sold out“.



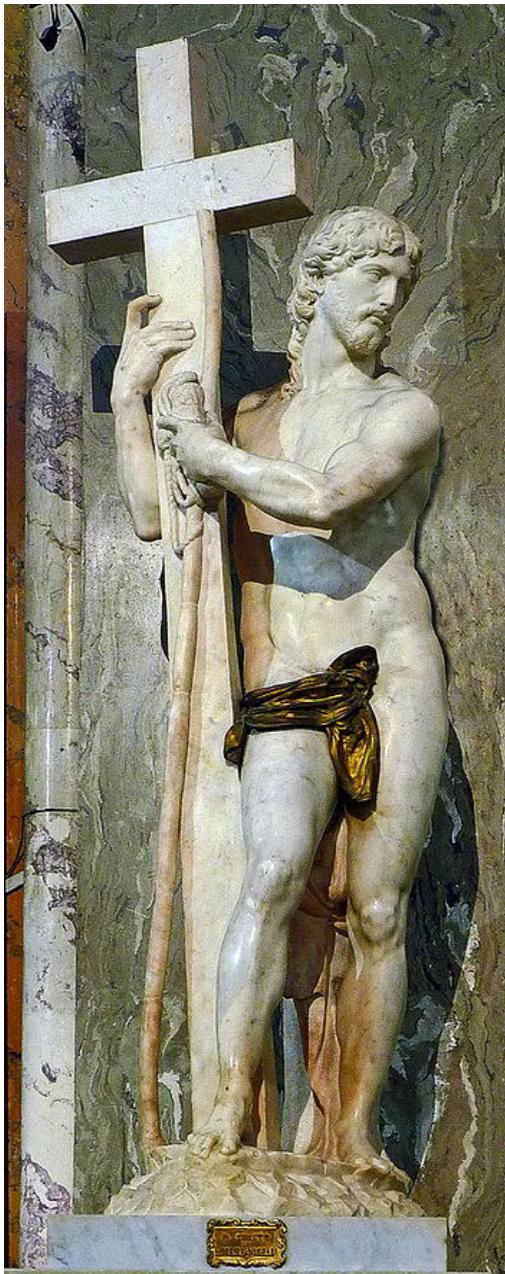
30thedition.wizards.com

Beispielkarte aus der 30th Anniversary Edition



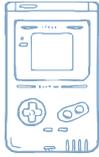
Der Auferstandene

Christus



Der überlebensgroße Auferstandene Christus, vollendet im frühen 17. Jahrhundert von Michelangelo ist aus Marmor gehauen und war für die Erben der Patrizierin Marta Porcari bestimmt. Die Auftraggeber wünschten einen nackten Christus, und Michelangelo wollte die christliche Botschaft der Eucharistie in der klassischen Form eines perfekten Männerkörpers vermitteln. Die Kirche des San Vincenzo Martire, Bassano Romano in Italien, entsandte die erste Version der Statue, die aufgrund einer Verfärbung im Stein unvollendet geblieben ist. Die zweite, berühmte Fassung des „Auferstandenen Christus“ aus Santa Maria sopra Minerva in Rom verlässt nie das Land, belegt aber durch ihre Aufstellung gegenüber dem Tabernakel die Betonung der Wandlung. Die Einzige Bedingung des Auftraggebers war das Christus ein Kreuz in den Hände haben soll, der Rest wurde Michelangelo überlassen. Der Name der *Auferstandene Christus* stammt nicht von dem Bildhauer selbst und wurde erst später so genannt. Das Original ohne Anpassung weist auch keine Kruzifixmarkierungen auf so das Christus unverletzt war, eine Symbolik die durch spätere Änderungen von Anderen verloren ging.

Quelle: artinwords.de, michelangelo.net



Games



Dead by Daylight

Was ist Dead by Daylight? Es handelt es sich um ein 5 Spieler Survival Horror Spiel mit asymmetrischem Gameplay. Als Spieler schlüpft man in die Rolle des Killers oder einen der 4 Survivor. Das Ziel der Survivor ist es 5 der 7 auf der Karte verteilten Generatoren zu reparieren und durch eines der 2 Ausgangstore zu endkommen. Der Killer muss sein Möglichstes tun, um das zu verhindern.

Aus der Sicht des Killers: Seine Hauptaufgabe ist es Survivor zu fangen und auf der Karte verteilten Fleischhaken zu hängen. Dabei helfen ihm die Fähigkeiten und Perks die die 26 verschiedenen Killer mit sich bringen. Das Spiel erlaubt eine große Auswahl an verschiedenen Spielstilen die auf den Killer angepasst werden können. Sei es das langsame und methodische stellen von Fallen als Trapper, schnelle Bewegung als Blight oder die Option von Fernkampf als Huntress. Ein Survivor kann bis zu 3 mal aufgehängt werden bevor er stirbt wobei der Killer allerdings nicht sehen kann wie nahe die Survivor am Tod sind.

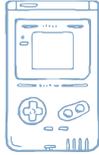
Die Survivor: Die Aufgabe ist es 5 der 7 auf der Karte verteilten Generatoren zu reparieren. Jeder Generator kann von bis zu 3 Survivor repariert werden. Das dauert 50-90 Sekunden. Alle Survivor sind praktisch gleich und unterscheiden sich nur in den Perks, die sie zu Verfügung haben. Man startet mit 3 verschiedenen Gesundheitszuständen: Gesund, verletzt und sterbend. Je nach Gesundheitszustand hat man andere Animationen und ist lauter. Das wichtigste Werkzeug, das man als Survivor hat, ist Zeit. Zeit die man braucht um die Generatoren abzuschließen und Zeit, die der Killer mit Jagen verschwendet.

Wer gut im Laufen ist und sich nicht treffen lässt kann mehrere Minuten verschwenden und ein paar Generatoren garantieren. Sobald alle 5 Generatoren abgeschlossen sind können die Ausgangstore öffnen, die dauert noch einmal 20 Sekunden. Survivor haben mehrere Werkzeuge die ihnen bei ihren Fortschritten helfen, zu Beispiel Paletten. Diese können umgeworfen werden und den Killer für kurze Zeit zu betäuben. Auf der Karte verteilt befinden sich mehrere „Loops“ Strukturen von Wänden, Paletten und Fenstern, die man verwenden kann um die Jagt mit dem Killer hinaus zu zögern.



Ein Generator in DBD.

Quelle:
<https://deadbydaylight.fandom.com/wiki/Generators>



Games



Dead by Daylight



Bildquelle: <https://deadbydaylight.com/>

Kommunikation: das Spiel verfügt nicht über einen Ingame chat, die einzigen Optionen für Kommunikation sind zeigen, winken und T-Baggen. So bedeutet zum Beispiel das lange T-Baggen vor einem anderen Survivor „heil mich“ oder Zeigen „mach das“. Eine beliebte Form der Kommunikation sind Taschenlampen. Diese können normalerweise verwendet werden um den Killer zu blenden oder Verbündete befreien. Sie machen aber einen lauten Klick beim Einschalten, wodurch sie verwendet werden um die Aufmerksamkeit des Killers auf sich zu ziehen.

Der letzte Weg raus: Sollten 3 Survivor sterben und nur noch einer lebt, öffnet sich zufällig auf der Karte ein Notausgang. Sollte der Survivor zuerst ankommen kann, er einfach entkommen, findet der Killer ihn zuerst, kann er diese schließen. Der Killer lässt aber oft den letzten Survivor leben, da dies als Zeichen guter Sportlichkeit gilt.

Rezension: Das Spiel ist eine sehr interessante Mischung aus coop und survival Horror. Die Grafik ist ok und läuft vom Handy bis zur Switch fast überall. Solide 9/10 Punkte.



Tiere



Ragdolls: die Hunde unter den Katzen

Der Rassenname "Ragdoll" kommt aus dem Englischen und bedeutet im Deutschen so viel wie "Stoffpuppe" oder "Lumpenpuppe". Diesen Namen tragen die Katzen aufgrund ihres Verhaltens, wenn man sie hochhebt und händelt, da sie sich schlaff hängen lassen und sich äußerst entspannt verhalten, wenn sie gehalten werden.

Die Katzenrasse hat ihren Ursprung in den 1960er Jahren in Kalifornien in den USA. Ursprünglich wurde die Rasse von Ann Baker gezüchtet und verbreitet, da es jedoch über die Jahre Streitigkeiten und Probleme zwischen Ann Baker, anderen Züchtern und offiziellen Katzenrassen Organisationen gab, unter anderem aufgrund von Baker's 1971 eigen gegründeter Organisation ("International Ragdoll Cat Registration", kurz IRCA) mit strengen, rigiden Zuchtvorgaben und ihrer Patentierung des Rassenamen "Ragdoll" für welchen sie für jedes Tier ihrer Zucht Lizenzgebühren verlangte. Sie ist die einzige Katzenrasse, auf der ein Patent angemeldet wurde. Darauf folgend fand die neu entdeckte Katzenrasse kaum Verbreitung.

Die weltweite Bekanntheit der Ragdolls heutzutage ist es zweier Familien, Familie Dayton mit deren "Cattery Blossom-Time" und Familie Chambers mit der "Cattery Ragnarok" ("Cattery" bedeutend "Katzenzucht"), zu verdanken, die sich schon früh von der "Original Baker'schen Ragdolls" Philosophie entfernten und die den heutigen Grundstein der heute anerkannten Rassestandards der Ragdoll legten.



Privates Foto der Autor*in



Tiere



Ragdolls: die Hunde unter den Katzen

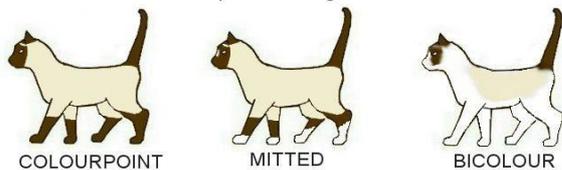
Ragdolls sind große Katzen mit dichten, weichen und seidigen Fell. Sie sind erkennbar an ihren blauen Augen und ihrer Fellfärbung, welche einer Siamkatze gleicht. Dies zeigt sich als sogenannte "Point" Fellzeichnung, bei der das Gesicht, die Ohren, die Beine und der Schwanz dunkler sind als der Rest des Körpers. Die Ursache solcher Fellzeichnung liegt in den Genen der Katze, welche die Haare an kälteren Stellen dunkler wachsen lassen.

Es gibt drei verschiedene Fellzeichnungen für Ragdolls die bei Katzensausstellungen vorgezeigt werden können, welche alle auf der Point Fellzeichnung basieren. Diese drei Zeichnungen heißen im Englischen "mitted" ("mit Söckchen", was man an weißen Zehen der Vorderpfoten und weißer Hinterbeine die nicht höher gehen als bis zum halben Oberschenkel), "bi-color" (mit einer weißen Gesichtsmaske in Form eines umgedrehten V's) und "colorpoint" (welche keine besonderen weißen Muster vorzeigt). Durch Zucht von Katzen mit verschiedenen Fellzeichnungen kann es jedoch auch zu Abweichungen eben jener kommen.

RAGDOLL PATTERNS

Similar patterns are seen in other cats that have both colourpoint and white spotting genes.

There are three patterns recognised for exhibition



Three other patterns (variable in degree of white) also occur due to the white spotting gene.



Other variations that might occur are not accepted patterns for exhibition Ragdolls.

Bildquelle: "Ragdoll Patterns" von: <http://messybeast.com/colour-charts.htm>

Auch bei den Fellfarben gibt es für Züchter Vorgaben, welche eingehalten gehören. Die laut Zuchtvereinen akzeptierten Fellfarben für Ragdolls sind Seal, Blue, Chocolate, Lilac, Red und Cream.



Bildquelle: "Ragdoll Patterns" von: <http://messybeast.com/colour-charts.htm>

Der keilförmige Kopf, die abgerundeten Ohrspitzen und die ovalen Augen geben den Ragdoll Katzen ein liebenswertes Gesicht. Bei einer Schulterhöhe von bis zu 40cm und einer Körperlänge (Nase bis Schwanz) um die 100 bis 120 cm lässt viele Menschen erstaunen, wie groß eine Katze nicht werden kann, wobei beachtet werden muss, dass die Männchen (6,5 bis 10 kg schwer) oft weit größer sind als die Weibchen (4,5 bis 6,5kg schwer).

Ragdolls sind Katzen, die langsam ihr erwachsenes Aussehen erreichen, wobei es zwei Jahre dauert bis die fertige Fellzeichnung vollständig sichtbar ist und vier Jahre bis sie ihre vollständige Größe und Gewicht erreicht haben.



Tiere



Ragdolls: die Hunde unter den Katzen

Ragdolls sind sehr menschenbezogene Katzen, deren Tendenz ihren Besitzern hinterherzulaufen ihnen die Beschreibung als hundeartige Katzen gibt. Sie werden gerne gehalten und gestreichelt, bleiben ihr Leben lang verschmust und sind nicht aggressiv gegenüber anderen Haustieren. Ihre entspannte und lebenswürdige Natur verschafft den Ragdolls viele Liebhaber.

Diese sanftmütigen Stubentiger sind sehr sozial und wollen am liebsten bei allem was ihre Menschen tun dabei sein. Sie sind äußerst geschickte und neugierige Tiere und erkunden gerne ihre Umgebung und spielen gerne mit allem was sich finden lässt, was zu waghalsigen Manövern und wilden herumtoben führen kann. Jedoch sind sie meist auch vorsichtig und neigen nicht dazu Besitztümer mutwillig zu zerstören.

Durch ihre große Größe brauchen sie in Wohnungen mehr Platz als andere Hauskatzen, aber trotzdem ist es möglich, sie als Wohnungskatze zu halten. Man muss jedoch beachten, dass man den Katzen dadurch weit mehr Beschäftigungsmöglichkeiten in der Wohnung geben sollte als bei Freigängern notwendig ist, da ihnen sonst schnell in begrenzten Lebensräumen langweilig wird. Durch die Körpergröße und das Gewicht der Ragdolls sollte beim Kauf von Kratzbäumen, Liegeplätzen und Katzenkisterln sehr stark auf Stabilität und passende Größe geachtet werden.

Langeweile kann bei jeder Katze, vor allem aber bei Ragdolls, die viel Aufmerksamkeit von ihren Menschen brauchen, zu psychischen Problemen und schlechtem Verhalten führen.

Ragdolls brauchen viel Liebe und Aufmerksamkeit und sollten daher nicht lange allein gelassen werden. Berufstätige Menschen und Personen, die nicht oft zuhause sind, um sich um ihre Katze zu kümmern, sollten zumindest einen Artgenossen für die Katze zum Spielen haben.

Ragdolls sind eher stille Katzen, aber wenn sie Grund haben, wie zum Beispiel wenn sie Aufmerksamkeit brauchen, sie gegen etwas protestieren oder sie etwas brauchen, können Ragdolls eine beachtliche Lautstärke entwickeln.

Mit einer Lebenserwartung von circa 15 Jahren liegen Ragdolls im Durchschnitt. Wie bei anderen großen Katzenrassen ist es möglich, dass Ragdolls, vor allem die Kater, leichter Herzprobleme bekommen können. Man sollte auch HCM (Hypertrophe Kardiomyopathie) und PKD (Polyzystische Nierenerkrankung) per Gentest ausschließen. Jedoch gibt es sonst keine weiter bekannten rassetypischen Erkrankungen welche das Leben der Ragdolls beeinträchtigen würden.

Dies schließt jedoch nicht aus, dass Individuen und bestimmte verwandte Katzen gewisse Krankheiten, egal ob körperlich, psychisch oder neurologisch, haben oder bekommen können. Daher sollte man mit jeder Katzen, egal ob Ragdoll oder nicht, regelmäßig zu Kontrollen bei einem Tierarzt gehen.

Ragdolls sind große Schmusekatzen, die ursprünglich aus Kalifornien (USA) stammen, die Aufmerksamkeit von ihren Zweibeinern lieben und nicht lange allein gelassen werden sollten. Sie haben ein entspanntes Wesen und sind sehr Menschenbezogen.

Quellen:

<https://www.haustiermagazin.at/katzenrassen/ragdoll/>

<https://ragdoll-muenchen.weebly.com>

<https://www.fressnapf.at/magazin/katze/rassen/ragdoll/>

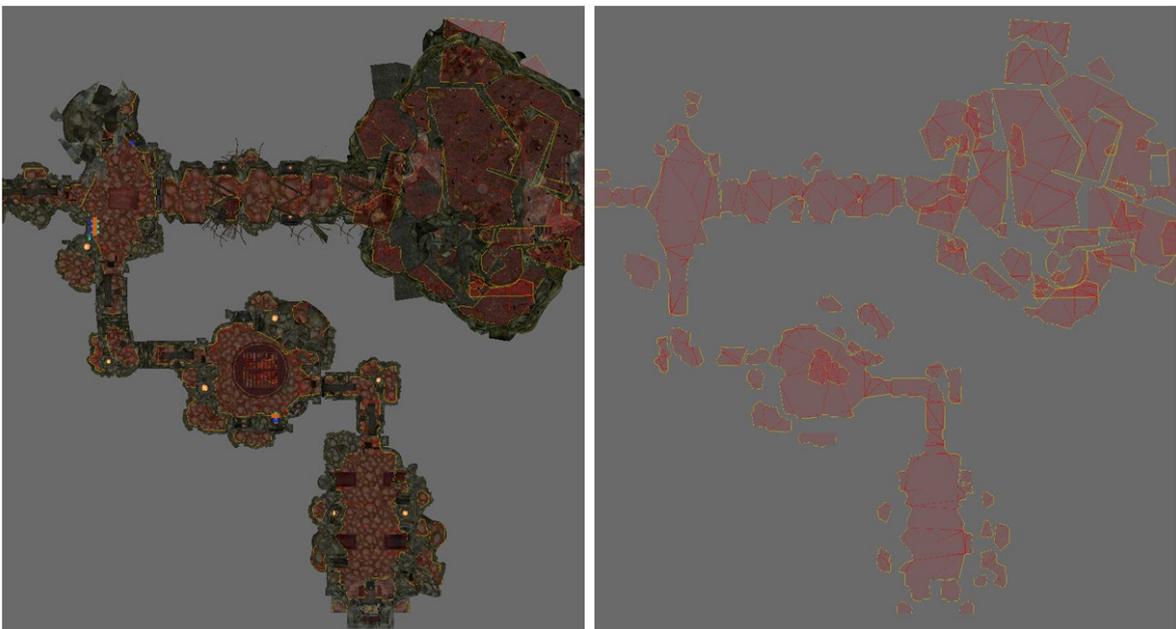


Games



Haarige Helfer in Himmelsrand?

Seit geraumer Zeit kursiert im Internet das Gerücht, dass die Füchse in Bethesda's RPG Skyrim dem Spieler beim Folgen zu Schätzen führen. Aber Ist da was dran oder ist das nur eine Urban Legend?



das Navmesh eines Dungeons

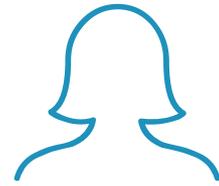
Bildquelle: <https://kotaku.com/yes-skyrims-foxes-do-lead-you-to-treasure-sort-of-1847514070>

Tatsächlich ist etwas an der Geschichte was dran, nur in alter Bethesda Manier ist es mehr ein Bug als ein Feature. Füchse sind sehr einfache Kreaturen. Sehen sie den Spieler, laufen sie so weit wie möglich weg. Wie sie das machen bestimmt das so genannte „Navmesh“, ein Flickenteppich aus Dreiecken und Wegpunkten der die gesamte Karte abdeckt. Je interessanter und komplexer der Ort desto feiner das „Navmesh“.

Und was hat das jetzt miteinander zu tun? Ganz einfach, der Fuchs versucht nicht so viele Meter wie möglich von einem weg zu kommen sondern so viel Dreiecke wie möglich, was früher oder später dafür sorgt, dass er einen zu einem Dungeon oder Questort bringt, da diese einfach am meisten haben.

Gesundheit

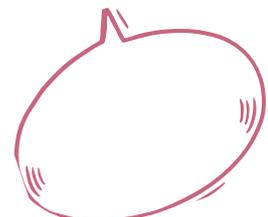
Ein vergangener Tag mit der Depression (Stand Sommer 2022)



Ein neuer Tag. Guten Morgen! Ich habe mir den Wecker etwas früher gestellt, um mein wundervolles Experiment weiterzuführen. Ich möchte es schaffen vor 9 Uhr meine Zähne zu putzen, mich umzuziehen, meine Medikamente zu nehmen, etwas zu trinken und eine Zigarette zu rauchen. Hört sich ja alles sehr gut an, aber wird leider nie etwas. Meine Depression höre ich aus der Entfernung schon lachen. "Warum probierst Du es immer noch? Das wird nichts, du hast es bis jetzt nicht geschafft, warum sollte es plötzlich funktionieren?" So startet man doch wundervoll in den Tag, oder nicht? Ich bin so müde, schaffe es nicht mich zu strecken, oder mich aufzusetzen. Noch 5 Minuten, dann kann ich es. Haha, toller Witz. Ich snooze noch eine Weile weiter, weil ich es einfach nicht schaffe mich zu motivieren. Ich komme nicht gegen den Widerstand an. Kurz vor 9 schleppe ich mich die Treppen hinunter. Wieder nichts erreicht. Yay! Wozu stehe ich denn überhaupt auf? Ich quäle mich durch den Vormittag. Alles ist extrem anstrengend, ich habe überhaupt keine Energie. Wieder gute Aussichten auf den Tag.



Meine Psychotherapie verläuft relativ normal. Auf viele Fragen habe ich keine Antwort, da mein Körper und ich keine wirkliche Einheit bilden und ich Emotionen überhaupt nicht zuordnen kann. Dieses große Nichts in meinem Kopf strengt mich kognitiv sehr an und ich weiß nicht ganz, was es mir bringen soll, wenn ich nie Antworten auf die Fragen meiner Therapeutin finde. Alles fühlt sich mal wieder so hoffnungslos an. Gefühlt geht es schon länger bergab mit mir. Oder sogar rückwärts. Als würde ich einfach immer weiter einen Berg hinunterrollen, ohne zu stoppen. In der Mittagspause schlurfe ich in mein Zimmer. Ich werde im Vorbeigehen von meinem Haustier, der Bartagame "Tatsu" vorwurfsvoll angestarrt. Er ist laut eigener Aussage kurz vorm Verhungern und will mir zeigen, wie sehr ich ihn in letzter Zeit vernachlässigt habe. Es fällt mir schwer mich täglich mit ihm zu befassen. An manchen Tagen schaffe ich es nicht ihn zu füttern. Ist jetzt für ein Reptil kein Problem, aber ich schäme mich trotzdem dafür. Scham ist ja auch ein sehr angenehmes Gefühl, das man unbedingt spüren möchte. Es ist natürlich sehr gewinnbringend, sich darauf zu konzentrieren, was alles nicht funktioniert. Jeder Therapeut würde einem zustimmen, das ist klar!

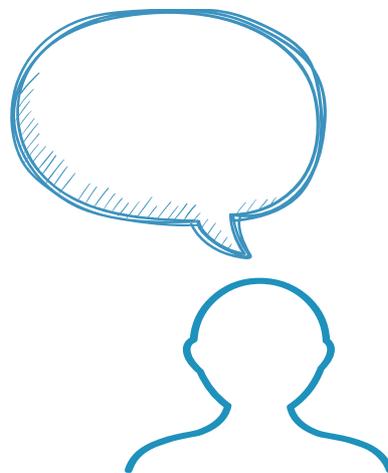


Gesundheit

Ich lege mich ins Bett. Jegliche Energie ist bereits aufgebraucht. Ah! Da kommen sie wieder, die Zukunftsängste. Die haben natürlich noch gefehlt! Wie soll ich mir eine Wohnung leisten können? Bin ich bereit eine Ausbildung zu beginnen? Wie soll es sich ausgehen, dass ich gleichzeitig mit der Ausbildung starte während ich eine eigene Wohnung habe? Ich bedanke mich bei meinem Gehirn für den Input und versuche zu schlafen. Ich liege die meiste Zeit wach herum und habe nur meine Augen geschlossen. Dann geht es schon weiter mit dem Nachmittagsprogramm. Ich fühle mich überraschenderweise genauso müde wie schon den Rest des Tages. Wer hätte das gedacht? Der restliche Nachmittag verläuft ruhig. Zuerst ein Spaziergang, dann gemeinsames Spielen. Spielen zählt jetzt nicht gerade zu meinen Hobbies aber die Zeit vergeht dann doch irgendwie. Jetzt geht es in die Freizeit. In letzter Zeit bedeutet das faules Herumliegen und Videos schauen. Das Computerspielen bereitet mir keine Freude mehr. Hätte nie gedacht, dass ich das mal sagen würde. Nichts haben was einem Spaß macht ist extra deprimierend. Ich versuche nicht zu viel darüber nachzudenken, da ich sonst relativ schnell in eine Abwärtsspirale gelange, aus deren Strudel ich nicht mehr so leicht hinauskomme.

Tag erfolgreich überstanden! Puh! Ich habe bereits Angst vor dem nächsten Tag, aber jetzt habe ich erstmal meine Ruhe. Die Depression ist mit ihrer Arbeit sichtlich zufrieden und bereitet sich schon auf die nächsten Stunden vor.

In der nächsten Ausgabe werde ich genauer darauf eingehen, was sich in der Zwischenzeit positiv verändert hat.





Lebensweise

„Die stärksten Tiere sind Pflanzenfresser: Gorillas, Büffel, Elefanten und Ich.“

Von Patrick Baboumian, der im August 2011 bei der Strongman-Meisterschaft den Titel „Stärkster Mann Deutschlands“ errang.

Veganismus

Was ist Veganismus?

Der Begriff „Vegan“ wurde von Donald Watson und seiner damals zukünftigen Frau Dorothy Morgan in 1944 kreiert. Veganismus stammt aus dem Vegetarismus heraus und stützt sich mit Argumenten aus den Bereichen Welthunger, Religion, Gesundheit, Tierethik und Umweltschutz. Im Allgemeine lautet die Definition von Veganismus nach der „The Vegan Society“ seit 1988 wie folgt:

„Veganismus ist eine Philosophie und Lebensweise, die – *so weit wie möglich und praktisch durchführbar* – alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeit an Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke zu vermeiden sucht und darüber hinaus die Entwicklung tierfreier Alternativen zum Vorteil von Tieren, Menschen und Umwelt fördert. In der Ernährung bedeutet dies den Verzicht auf alle ganz oder zu Teilen vom Tier gewonnenen Produkte.“

Beweggründe:

(Tier-)Ethik/Religion: Wie das Zitat oben schon meint: „[...] alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeit an Tieren für Essen, Kleidung oder andere Zwecke zu vermeiden sucht [...]“ geht es bei der (Tier-)Ethik um den Schutz von Tieren. „Speziesismus“ spielt hier eine große Rolle. Speziesismus leitet sich von „Spezies“ (=Art) und „-ismus“ ab. Es bezeichnet die „moralische Diskriminierung von Lebewesen ausschließlich aufgrund ihrer Artzugehörigkeit“. Das heißt, weil ein Tier zu einer bestimmten Spezies gehört, soll der Leidensdruck und deren Wohlergehen nicht weniger berücksichtigt werden als die der anderen. Zum Beispiel in der westlichen Welt sind es Hühner, Kühe, Mäuse, Schweine, Pferde, Fische im Gegensatz zu Katzen, Hamster und Hunde, die eine weitaus höhere Wert haben als die davor genannten. Besonders im Westen werden Katzen und Hunde nicht für ihr Fleisch oder Milch ausgebeutet, während es bei zum Beispiel Kühen anders läuft. Nicht-menschliche Tiere können keinen Konsens geben, Menschen aber dafür schon, also warum ist es moralischer als Erwachsener Kuhmilch, anstatt Menschenmilch zu trinken?

Lebensweise

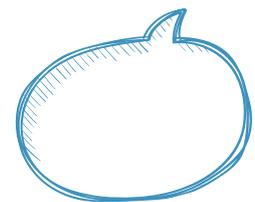
Gesundheit: Im Vergleich zu Mischköstler*innen haben Veganer*innen ein geringeres Risiko an sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ zu erkranken. Diese werden auch „Wohlstandskrankheiten“ oder umgangssprachlich auch „Volkskrankheiten“ benannt. Das sind Krankheiten, die „durch die mit der Zivilisation verbundene Lebensweise hervorgerufen“ werden. Diese wären Krebs, besonders Darm- und Lungenkrebs, Diabetes, Bluthochdruck und Adipositas. Jene würden mit einer veganen Ernährung zu vermeiden und behandeln sein. Zudem gibt es häufig bessere Cholesterinwerte und ein geringeres Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle.



2015 gab es einen großen Aufruhr als die internationale Krebsforschungs-Agentur vor verarbeitetem Fleisch als karzinogen gewarnt hat. Es wurde als „1: Karzinogen für Menschen“ (karzinogen=krebserregend) eingestuft. Das ist die höchste Stufe der fünf Kategorien. Andere Krebsursachen in derselben Einheit sind Asbest, Tabakrauch und UV-Strahlung.



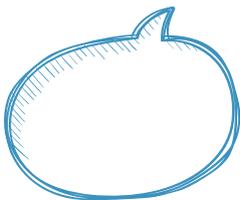
Zu verarbeiteten Fleischprodukten gehören gepökeltes, fermentiertes, geräuchertes oder anders haltbar gemachtes oder geschmacklich verändertes Fleisch. Beispiele sind Hot-Dogs, Schinken, Würstchen, konserviertes Fleisch sowie auf fleischbasierte Zubereitungen und Soßen. An sich wird rotes Fleisch in Stufe „2A: Wahrscheinlich karzinogen“ eingeteilt. Dies ist die zweithöchste Kategorie gleich nach der ersten „1: Karzinogen für Menschen“. „Rotes Fleisch“ inkludiert Muskelfleisch von Säugetieren, also Kühen, Schweinen, Schafen, Pferden und Ziegen. Diese Erkenntnis kristallisiert sich aus über 800 internationalen Studien heraus.



Darüber hinaus kommt noch die Antibiotikaresistenz hinzu. In Deutschland allein werden viel mehr Antibiotika in der Massentierhaltung verwendet als in der Humanmedizin. Weltweit sterben etwa 700.000 Menschen im Jahr an der Resistenz.

Auch Kuhmilch kommt nicht einfach so davon. Wer einen hohen Cholesterinspiegel hat, sollte lieber seinen Milchkonsum mindern oder gar abstellen. Die Antibiotikaresistenz kann auch durch die Milch von Kühen weitergegeben werden.

Lebensweise



Umwelt/Welthunger: Ca 820 Millionen Menschen leiden an Hunger, das sind 11% der Weltbevölkerung oder anders betrachte jede achte Person. Derweilen besteht eine direkte Verbindung zwischen Welthunger, der Klimakrise und der industriellen Tierhaltung. Weltweit werden 90% der Sojaernte und 25% des Getreides als Nahrung für Nutztiere gebraucht. Denn um ein Kilogramm Fleisch aufzubauen, benötigt eine Kuh zirka 16 Kilogramm Getreide. In Europa allein kann der Bedarf an Futter für Nutztiere nicht heimisch nachgegangen werden und somit wird es aus anderen Ländern importiert, meist auch von Entwicklungsländern, wo das Getreide eigentlich für die Bevölkerung benötigt würde. So wird ersehntes Ackerland für die industrielle Tierhaltung in Industriestaaten verbraucht. Weltweit nimmt die Massentierhaltung 83% der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzfläche ein, doch liefert sie lediglich 18% der nötigen Kalorien, um die Weltbevölkerung zu ernähren. Ackerflächen und Ressourcen sind begrenzt, umso mehr tierische Anteile verzehrt werden, umso weniger Nahrung gibt es für die ärmeren Schichten der Welt. Pro Minute wird ein Fußballfeld für den Sojaanbau im Amazonas-Regenwald abgeholzt. Zusätzlich werden diese zu Monokulturen, wobei der einst fruchtbare Boden ausgedörrt wird. Wenn alle über Nacht hinweg vegan werden, würden Millionen Quadratmeter an Land für den Anbau an pflanzlichen Lebensmitteln zur Verfügung stehen. Zudem würden die Emission von Treibhausgasen, wie CO₂ oder Methan, stark zurückgehen. Auch bei der Überfischung könnte sich wesentliches ändern. Insgesamt würden verschiedene Ökosysteme eine Möglichkeit haben sich zu erholen und beständig gesund zu bleiben, ohne die industrielle Massentierhaltung. Des Weiteren werden für ein Liter Kuhmilch in der Herstellung 1 000 Liter Wasser benötigt. In einen Kilogramm Kuhfleisch steckt global betrachtet im Durchschnitt 15.415 Liter Wasser, bei Schweinefleisch ist es 5.988 Liter und bei Geflügel ist es 4.325 Liter. Im Gegensatz dazu braucht Hafermilch nur 3,4 Liter Wasser und Sojamilch noch weniger mit 1,2 Liter.

Im Großen und Ganzen kann gesagt werden, dass die Verminderung vom Verzehr tierischer Produkte einen wesentlichen positiven Beitrag zum Welthunger, der Klimakrise und der allgemeinen Gesundheit für die Umwelt beisteuert.

Autor: Donatello Berthold

Quellen:

<https://astloch.com>

www.nachhaltig-vegan.de

www.careelite.de

www.wikipedia.org/wiki/Zivilisationskrankheit

<https://vegpool.de/magazin/fleisch-krebserregend-faktencheck.html>

<https://www.kamelur.de/blog/antibiotika-in-der-massentierhaltung-gefahren-und-folgen>

<https://albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund>

Kräuterkunde



Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Ashwagandha ist ein Nachtschatten Gewächs. Die Pflanze wird auch Schlafbeere, Winterkirsche oder indischer Ginseng genannt. Sie wird erfolgreich gegen Schlafstörungen eingesetzt. Als wichtige Heilpflanze aus den Ayurveda stammt Ashwagandha aus Asien und ist auch in Afrika, Spanien, Griechenland und auf den Kanaren zu finden. Es werden die Wurzeln und die Blätter verwendet da sie den Inhaltsstoff Withanolide enthält. Die Beeren der Ashwagandha sind durch ihre Bitterstoffe ungenießbar, sie ähneln der Pysalis Beere sehr. Durch ihren hohen Gehalt an saponin werden die Beeren zur Seifenherstellung benutzt. Die Heilwirkung der Ashwagandha wurde im *Los Angeles College of chiropractic* im Jahr 2000 bestätigt. Es wirkt: Angstlösend, Anti-Stress-Wirkung, Schlaffördernd, Anti-Demenz-Wirkung, Immunmodulierend, Antioxidativ Förderung der Blutbildung, Entzündungshemmend, Anti-Tumor-Wirkung, Anti-Aging-Wirkung, (erhöht den DHEA-Spiegel, ein Anti-Aging-Hormon), hat eine positive Wirkung auf den Hormonhaushalt, das Herz-Lungen-System und das zentrale Nervensystem. Ashwagandha wirkt als Adaptogen gegen Stress. Die Pflanze wirkt bei Angstzuständen, Gelenkschmerzen, Fruchtbarkeitsproblemen und Impotenz aber auch zur Verbesserung der Hirnleistung und zur Stimmungsaufhellung wird sie verwendet. Ashwagandha senkt den Stress Hormonspiegel und vermindert somit die Erhöhung des Cortisolspiegel. Ein zu hoher Cortisolspiegel kann zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Reizdarmsymptome, depressive Verstimmung bis hin zu Angststörungen und erhöhte Schmerzempfindlichkeit führen. Es kann sich sogar Diabetes dadurch entwickeln. Je höher die Ashwagandha Dosis umso besser die Wirkung.



Quelle: [Ashwaganda: Wirkung und Anwendung der Schlafbeere \(zentrum-der-gesundheit.de\)](#)

Von Vinayaraj - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40924405>

Danke fürs Lesen!

