

## Einkaufsguide

*Ich trage ständig Quellen und Infos zusammen, wo man biologische und hochwertige Lebensmittel in Wien bekommt – und hier ist das Ergebnis! Zum Schluss, habe ich auch meine persönliche Einstellung und Empfehlung zu ein paar heikleren Themen dargelegt! Viel Spaß beim Lesen! Stand: 20.11.2013*

*Da ich in Liesing wohne, weiß ich in dem Teil von Wien natürlich besser Bescheid. Ich erhebe auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und absolute Richtigkeit der Infos, sondern bin für Input und Feedback sehr dankbar! ☺*

Meine **Grundversorgung** mit frischem Gemüse und Obst, Eiern und Getreide erledigt mein Bio-Kistl-Zusteller ‚Bio Mitter‘ für mich – ich bekomme zwei Kisten jeden Dienstag früh vor meine Wohnungstüre geliefert. Aus diesem Inhalt mache ich dann einen ungefähren Wochenspeiseplan und die weitere Einkaufsliste.

**Kistl-Zusteller** im Raum Wien kenne ich folgende:

- **Biomitter GmbH**

2384 Breitenfurt | Römerweg 14a  
Bürozeiten vormittags: T 02239/342 81  
[office@biomitter.at](mailto:office@biomitter.at) | [www.biomitter.at](http://www.biomitter.at)

- **ADAMAH BioHof**

2282 Glinzendorf 7  
Bürozeiten: Mo-Fr 8.00 – 18.00 Uhr: T 02248/2224-0  
[biohof@adamah.at](mailto:biohof@adamah.at) | [www.adamah.at](http://www.adamah.at)

- **Biowichtl**

1090 Wien | Liechtensteinstrasse 121  
T 01/ 408 10 10 | 0699/ 278 25 637  
[office@biowichtl.at](mailto:office@biowichtl.at) | [www.biowichtl.at](http://www.biowichtl.at)  
Öffnungszeiten für Selbstabholer:  
Dienstags 16.00 – 18.00 Uhr | Freitags 10.00 – 12.00 Uhr  
(auch bei Selbstabholung 2 Tage vorher bestellen!)

- Biowichtl liefert jetzt übrigens auch gangl-Saft-Smoothies mit aus: das sind herrliche, gesunde Smoothies in allen Farben – grün, orange, rot!!!

**gangl Saft** | Mag. Josef Gangl | Ernährungswissenschaftler  
T 0664/ 158 1704  
[josef@gangl-saft.at](mailto:josef@gangl-saft.at) [www.gangl-saft.at](http://www.gangl-saft.at)

### Märkte und Biohofläden in meiner Umgebung:

- Jeden Freitag der Markt am Liesinger Platz – dort gibt es sehr viele Köstlichkeiten von Bauern, den sehr gut sortierten Bio-Stand betreut der **Bio-Hof Franz Binder** aus  
2011 Sierndorf | Untermallebarn 39  
T 0664/ 41 56 419  
[binder@bio-hof.at](mailto:binder@bio-hof.at) | [www.bio-hof.at](http://www.bio-hof.at)
- Sehr gerne fahre ich mit den Kindern auch zum Hofladen **Annahof** – erstens weil er tolle Produkte und auch Biofleisch hat und weil die Kinder in den Stall zu den Kühen, Ziegen, Hühnern und zum Heuhüpfen dürfen ☺  
2381 Laab im Walde | Klostergasse 11  
T 02239/ 59 08  
[bio@annahof-laab.at](mailto:bio@annahof-laab.at) | [www.annahof-laab.at](http://www.annahof-laab.at)  
Fr 9.00 – 18.00 Uhr | Sa 9.00 – 13.00 Uhr
- Einen **Biohof-Breitenfurt** gibt es auch in  
2384 Breitenfurt | Römerweg 14  
T 02239/ 4403 | 0664/ 855 72 46  
[biohofladen@hotmail.com](mailto:biohofladen@hotmail.com) | [www.biohof-breitenfurt.at](http://www.biohof-breitenfurt.at)

**Bio-Supermärkte** – oft brauche ich spezielle Getreidesorten, Nussmus, Tofu, Kakaobutter, Reis-, Mandel-, Dinkeldrink,... das gibt es meist nur in gut sortierten Bio-Supermärkten! Dafür gibt es da dann wirklich alles!

- **Denn's** –es gibt mittlerweile schon 7 in ganz Wien verstreut (eine Frischfleischabteilung gibt es in der Kaiserstrasse und in der Taborstrasse, vakuumverpacktes Frischfleisch gibt es in allen Denn's Filialen)  
Mein nächster ist in **Perchtoldsdorf**, in der Brunnergasse 1-9,  
T 01/ 869 07 88 18  
Mo-Fr 8.00 – 18.30 Uhr | Sa 8.00 – 17.00 Uhr geöffnet
- **PLAN Bio** – ein ganz neuer, sehr gut sortierter Biomarkt gleich beim Bahnhof Mödling – Kundenparkplätze sind vorhanden!  
2340 Mödling | Bahnhofplatz 2  
T 02236/ 90 81 75  
[info@planbio.at](mailto:info@planbio.at) | [www.planbio.at](http://www.planbio.at)  
Mo – Fr 7.45 – 19.00 Uhr | Sa 7.45 – 17.00 Uhr
- **Basic** – in Österreich gibt es nur einen in Wien und in Salzburg;  
Schönbrunner Straße 222-228 | U4 Station Meidlinger Hauptstrasse  
T 01/ 817 11 00 – 0  
Mo – Do 8.00 – 19.00 Uhr | Fr 8.00 – 20.00 Uhr | Sa 8.00 – 18.00 Uhr  
Hier wird auch ein vollwertiges Mittagmenü – auch zum Mitnehmen – gekocht!

Kleinere, auch sehr gut sortierte **Bioläden und Reformhäuser und gesunde ‚Take aways‘:**

- Naturkostladen **‚Aus gutem Grund‘**  
1230 Wien | Endresstraße 113  
T 01/ 888 10 38  
[www.ausgutemgrund.at](http://www.ausgutemgrund.at)  
Di, Fr 8.30 – 13.00 und 16.00 – 18.00 Uhr | Mi, Do 8.30 – 13.00 Uhr |  
Sa 8.30 – 12.30 Uhr
- Gewusst wie – Drogerie – **Fa. Cellar**  
1230 Wien | Breitenfurterstrasse 360  
T 01/8692329  
[cellar@gewusstwie.at](mailto:cellar@gewusstwie.at)
- Reformhaus **Weiboltshamer** Annemarie & Rainer  
1130 Wien | Hietzinger Hauptstraße 23  
T 01/ 879 25 43  
[office@weiboltshamer.at](mailto:office@weiboltshamer.at) | [www.weiboltshamer.at](http://www.weiboltshamer.at)
- Bioladen **„Kichererbse“** mit vollwertigem Take-away-Mittagstisch  
Elisabeth Müllner hat einen Bioladen mit vollwertiger Bioküche kombiniert und bietet jeden Tag vollwertige Köstlichkeiten zum Mitnehmen oder auch dort essen!  
1130 Wien | Speisingerstraße 38 (hinter der VHS und Bücherei)  
T 01/ 804 20 06  
[Kichererbse1@chello.at](mailto:Kichererbse1@chello.at) | [www.kichererbse.at](http://www.kichererbse.at)  
Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr
- 100% BIO Speisen & Getränke zum dort essen oder mitnehmen bietet auch die **‚Kochkiste‘** in  
2340 Mödling | Hauptstraße 30  
T 0699/ 184 210 20  
[office@kochkiste.at](mailto:office@kochkiste.at) | [www.kochkiste.at](http://www.kochkiste.at)  
Mo – Fr 11.00 – 16.00 Uhr
- Sehr empfehlenswert sind auch **‚Suppito‘** – 5 Elemente, 2 Frauen, die köstliche Suppen, Eintöpfe, Kompotte, Frühstück,... mit viel Liebe frisch kochen, damit wir rund um die Uhr versorgt sind! In den Glasflaschen vakuumverschlossen, halten die Produkte einige Wochen!  
1060 Wien | Girardigasse 9 (Ecke Lehargasse)  
T 0664/ 213 91 09  
[info@suppito.at](mailto:info@suppito.at) | [www.suppito.at](http://www.suppito.at)  
SUPPITO-Shop+Go: Mo-Do 8-19 Uhr  
Suppito gibt es mittlerweile auch an diversen anderen Plätzen zu kaufen – Details auf der Website! ;-)

## Restaurants, die ich sehr gerne empfehle:

- **yamm!** vegetarisch, Selbstbedienung, kinderfreundlich

1010 Wien | Universitätsring 10

T 01-532 05 44

[www.yamm.at](http://www.yamm.at)

- **Wrenkh** - vollwertig, international, alt-Österreichische Tradition modern umgesetzt

1010 Wien | Bauernmarkt 10

T 01 533 15 26

[www.wrenkh.at](http://www.wrenkh.at)

## Nahrungsergänzung ist ein heißes Thema!

Grundsätzlich ist sie meiner Meinung nach nicht notwendig, wenn wir uns vollwertig und ausgewogen ernähren... die Frage ist nur, wem gelingt das wirklich?

Ich bemühe mich sehr, schaffe es meistens, aber nicht immer... dann helfe ich mir, indem ich an diesen Tagen eine gute Nahrungsergänzung nehme, die der Natur so nah wie nur irgendwie möglich kommt und natürlich in Bio-Qualität!

Diese Qualitätsstandards hat bis jetzt nur Ringana für mich erfüllt – siehe [www.sirotek.at](http://www.sirotek.at)

Die meisten Vitaminkapseln sind für uns nicht bioverfügbar, das heißt, unser Körper kann sie nicht optimal aufnehmen, weil sie chemisch isoliert und dann einfach zusammengemixt sind – ein Vitamincocktail, der vor allem teuren Urin produziert und uns langfristig sogar schadet.

Wir brauchen nicht nur Einzelteile der Pflanzen, des Obstes, des Gemüses, wir brauchen die Gesamtheit, damit auch die sekundären Pflanzenstoffe (also der Stiel, die Schale,..) mit dabei sind. Diese arbeiten mit anderen Stoffen zusammen und halten uns so gesund.

Was auch sehr viele Menschen regelmäßig zu sich nehmen sind Basenmittel – schau' genau auf die Inhaltsstoffe – meist sind es Carbonate, also Kreide, die unser Magenmilieu basisch machen, aber nicht mehr. Dort brauchen wir aber wiederum die Säure, um unsere Nahrung optimal zu verstoffwechseln. Wir brauchen unseren ganzen Organismus basisch und das geschieht im Darm durch Pflanzen und grünes Gemüse. Wenn wir das nicht regelmäßig essen, bitte nicht zum ‚Steinfresser‘ werden, sondern pflanzliche Basenpulver verwenden, wie die zB. packs balancing.

Auch für spezielle Problembereiche sind die unterschiedlichsten Kräuter gewachsen:

Blase/Niere: caps HYDRO, Herz, Geschmeidigkeit der Gefäße: caps PUMP | Frauen: caps FEM |

Prostata: caps MASCU | Stärkung des Immunsystems, Allergien: caps IMMU | vegane!!!

Omega3Säure und Vitamin D, Coenzym Q10,... caps OMEGA3VEGIPLUS | ...

Einfach mal schmökern unter [www.sirotek.at](http://www.sirotek.at)!

Wovon ich auch sehr viel halte sind reine **Vitalpilze** wie der Reishi, Maitake, Shitake,..., um unsere Gesundheit zu unterstützen. Ich bestelle sie bei der Firma **Lang Baumann** unter [www.vitalpilze.at](http://www.vitalpilze.at) – dort habe ich geprüfte Bio-Qualität!

**Kosmetik** ist für mich das nächste Thema, wo unbedingt aufgeklärt werden sollte – die Menschen schauen aus Zeitmangel nicht mehr auf die INCI-Deklarationen und wissen gar nicht, was sie sich und ihren Lieben damit antun!

Auf dem Kosmetikmarkt wird so viel angeboten - der Großteil der am Markt befindlichen Gesichts- und Körperpflegeprodukte sind voll von ganz billigen Erdölabbfallprodukten und Konservierungsmitteln. Die Herstellung muss kostengünstig, die Verarbeitung einfach und das Produkt soll möglichst lange haltbar sein. Sogar die viel umworbenen Kinder- und Babyprodukte sind voll davon! Schau' Dir die INCI-Deklarationen einmal genau an, wenn Du sie ohne Lupe lesen kannst, oder checke die Inhaltsstoffe Deiner Produkte unter [www.codecheck.info](http://www.codecheck.info)!

**Du fragst Dich vielleicht, was an einem Erdölprodukt so schlecht sein soll – es ist ja auch ein reines Naturprodukt?? Leider nein!**

Die Produkte, die der Kosmetikindustrie als Ölkomponente für unsere Haut ganz billig verkauft werden, sind in der Erdölverwertung das fast letzte Glied in der Produktionskette – nachher kommt nur noch das Teer.

Diese Ölprodukte (Mineralöl, Paraffin, Vaseline, mineral oil, paraffinum liquidum, petrolatum, ceresin, cera microcrystallina, mikrocrystallina wax, ozokerite,...) haben nichts mit dem zu tun, was unsere Haut an Fetten braucht. Sie verkleben unsere Poren und wirken wie ein ‚Plastiksacker!‘. Dadurch sind Allergien, Hautreizungen,... nur noch eine Frage der Zeit.

Abgesehen von unserer Gesundheit, stellt das Mineralöl eine enorme Belastung für unsere Umwelt dar. 50.000 Tonnen werden alleine für unsere Kosmetikprodukte verwendet. Diese werden abgewaschen, weil unsere Haut sie – in diesem Fall gottseidank – nicht absorbieren kann und gelangen so in den Abfluss und unsere Meere.

Der andere Problembereich sind die **Konservierungsstoffe**, die die Produkte möglichst lange haltbar machen sollen – alles was im Handel verkauft wird, muss 30 Monate! (das sind 2 ½ Jahre) haltbar sein. Es sind oft bis zu 7 verschiedene Konservierungsstoffe in den Produkten, die nicht gesund für uns sind, sondern hautreizend, hautfloraschädigend, viele auch allergen, in Verdacht krebserregend zu sein. In Zahnpasten schlucken wir diese Stoffe sogar!!

Auch im Bereich der Gesichts- und Körperpflege ist für mich Ringana die erste Wahl - die Ethik und 100% Philosophie dieses steirischen Unternehmens finde ich einzigartig... nur Natur, keine Chemie, Konservierung durch Luftabschluss, Recycling, ... perfekte und bedenkenlose Pflege für die ganze Familie! Infos & Bestellung unter [www.sirotek.at](http://www.sirotek.at)!

Andere Naturkosmetikhersteller, mit denen ich Erfahrung gemacht habe sind:

- **Weleda**: hat tolle Produkte, wertvolle Rohstoffe, ist auch für Babys und Kleinkinder empfehlenswert – es wird mit ätherischen Ölen konserviert, was auf Dauer zu Irritationen führen kann. Ätherische Öle sind für mich fast wie Medizin – sie bewirken definitiv etwas und sind perfekt, um auszugleichen und auch Probleme auf körperlicher und feinstofflicher Ebene in den Griff zu bekommen! Für die tagtägliche Pflege allerdings scheinen sie mir nicht passend zu sein – viel zu intensiv! Vorteil: fast überall erhältlich! Ähnlich gut ist sicher **Wala, Dr. Hauschka**,...

- Alverde ist die Naturkosmetikserie von DM – sie ist sehr günstig, wird jedoch mit Alkohol konserviert, was die echte Bezeichnung von Naturkosmetik in Frage stellt. Wenn ich Abwechslung beim Duschgel möchte, kaufe ich es manchmal von Alverde, merke aber auch sofort, dass es meine Haut austrocknet!

Es gibt auch viele Unternehmen, die so tun, als hätten sie Naturprodukte, weil ein kleiner Bestandteil der Cremes von Pflanzen kommt und die Namen sehr natürlich klingen. Dabei wird mit synthetischen Stoffen konserviert und ‚Öle auf Mineralöl-Basis nach und nach durch pflanzliche Öle ersetzt‘. (siehe S. 7 ‚Leitfaden zur Pflanzenkosmetik‘ von Yves Rocher)

Viele Unternehmen werben mit bekannten Gesichtern oder verkaufen über Apotheken, wo beste Qualität zu erwarten wäre. Gerade in dieser Branche gibt es nichts, was es nicht gibt! Mein Tipp ist, wirklich genau zu lesen oder genau nachzufragen, was wirklich enthalten ist!!!

### **Warum BIO???**

Das werde ich so oft gefragt, dass ich hier kurz dazu Stellung nehmen möchte!

Für mich ist BIO eine Lebenseinstellung! Ich unterstütze Bio-Produzenten, weil ich es wichtig finde, dass in diesem Bereich etwas getan wird, dass weniger Chemie und Pestizide auf dieser Welt verwendet werden, dass unsere Erde respektvoller behandelt wird, dass wir keine genmanipulierten Lebensmittel zu uns nehmen müssen, dass unsere Nahrung nicht über den ganzen Erdball geschifft werden muss,...!

Ich kaufe wenig Fleisch, aber wenn dann nur Bio aus Respekt vor den Tieren und meiner eigenen Gesundheit zuliebe. Bio gehaltene Tiere werden nicht ganz automatisch mit Antibiotika vollgepumpt, um Krankheiten zu vermeiden, sie bekommen auch kein genmanipuliertes Futter oder Tiermehl zu fressen.

Da ich darauf achte, vor allem regional und saisonal und da vor allem Obst & Gemüse einzukaufen, ist nicht einmal der Preis mehr ein Argument gegen Bio!

Ich versuche einfach möglichst viel in Bio-Qualität zu verzehren oder auch auf meinem Körper zu tragen und zu verwenden – das ist mir einfach sehr wichtig!

Das ist jedoch auch eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss!

Das wichtigste ist für mich trotz allem, mehr saisonales und regionales Obst, Gemüse und Vollkorngetreide in die Ernährung einzubauen, damit wird sie automatisch vollwertiger und ausgewogener!

BIO ist dann nur noch das Tüpfelchen auf dem i!