



**Vegan
ist
ungesund!**



DerVIERHEILIG

Copyright © 2018 by Thilo Vierheilig – **DerVIERHEILIG®**

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich Fotokopie, Aufzeichnung oder anderen elektronischen oder mechanischen Verfahren, reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, es sei denn, es handelt sich um kurze Zitate, die in kritischen Rezensionen enthalten sind, und um bestimmte andere nicht kommerzielle Verwendungen, die nach dem Urheberrecht zulässig sind.

Vorwort

Ich freue mich, dass Du dieses E-Book liest, denn das bedeutet, dass Du dich aktiv mit der veganen Lebensweise beschäftigst. Dieses E-Book ist für alle geeignet, die sich mit einer pflanzlichen Ernährung beschäftigen wollen. Es kann sein, dass Du weniger Fleisch essen möchtest oder bereits vegetarisch isst. Das E-Book kann dir aber auch dienlich sein, wenn Du bereits eine vegane Ernährung lebst.

Beim letzten Punkt wirst Du dich aber sicherlich mit der Thematik vertieft auseinandergesetzt haben und einiges auffrischen oder verfeinern.

Zu Beginn möchte ich ganz allgemein auf das Thema vegane Ernährung und Lebensweise eingehen und es aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten, denn nur so ist meiner Meinung nach, ein ganzheitlicher Zugang zu diesem Thema möglich.

Ich schreibe dieses E-Book in Bezug auf meine eigene Wirklichkeit, von der ich persönlich überzeugt bin. Was man zu früheren Zeiten mit dem vegetarischen Lebensstil in Verbindung brachte, ist mittlerweile durch den sogenannten Veganismus abgelöst worden.

Ein Wechsel welcher viele Gründe hat. Die Zeiten ändern sich ständig, der Lebensstakt wird immer schneller und Menschen folgen immer extremeren Ausrichtungen.

Ein Wandel findet in ganz vielen Bereichen und in allen Richtungen statt, somit selbstverständlich auch im Bereich Ernährung.

Ich gehe hier aber auch auf die vegane Lebensweise ein, welche die Weltanschauung eines Menschen einbezieht. So ist z.B. auch das Tragen von Echtleder und Pelzen ein „No Go“ im veganen Leben!

Keine tierischen Produkte und kein Töten von Lebewesen ist die Devise...

Aber nicht nur offensichtlich tierische Produkte, sondern auch Kosmetikartikel, verschiedene Getränke und Süßigkeiten enthalten oft tierische Bestandteile. Es gibt viel zu wissen, weswegen ich auch dieses E-Book nun veröffentliche um Licht ins Dunkel zu bringen...

Da wir uns alle auf einer lebenslangen Erfahrungsreise befinden und niemals auslernen, freue ich mich, wenn ich dir über das bewusste Leben etwas mit auf den Weg geben kann. Es geht definitiv um Bewusstsein, wenn man sich aktiv dafür entscheidet weniger oder kein Fleisch, Fisch und tierische Produkte mehr zu konsumieren.

Ich lade dich ein, dieses E-Book als Inspiration zu sehen, um dein Wohlbefinden und das Wohlbefinden der Tier- und Umwelt positiv zu beeinflussen. Im Einklang mit unseren wunderschönen Mutter Erde zu leben, ist das schönste überhaupt, denn wir sind ein Teil von ihr.

Viel Freude beim Lesen und Umsetzen der Inhalte in deinen Alltag.



Inhalt

Vorwort.....	3
Ist die Vegane Ernährung «nur» ein Trend?	7
Weshalb vegan auch ungesund sein kann	9
Die eigene Gesundheit	11
Tierwohl.....	17
Umwelt	22
Umami, der Fleischgeschmack	25
Vegane Ernährung für verschiedene Personengruppen	28
Kinder	28
Sportler	30
Umsetzung.....	36
Rezepte	40
Planung- Dein veganer Speiseplan.....	44

Ist die Vegane Ernährung «nur» ein Trend?



Es gibt mittlerweile über 1 Mio. Menschen in Deutschland die vegan leben und die Zahl steigt.

Warum das so ist, wirst Du in diesem E-Book noch für dich beantworten können, wenn Du aktiv liest und dir Gedanken dazu machst.

Die aktive Entscheidung vegan zu leben, sollte aus deinem Innersten kommen und nicht aufgesetzt sein, weil es andere von dir verlangen, denn dann hält es höchstwahrscheinlich ohnehin nicht lange an.

Bei einem Trend handelt es sich immer um einen begrenzten Zeitabschnitt.

Die vegane Ernährung und Lebensweise sind eine Weltanschauung, welche man dauerhaft in sein Leben manifestiert.

Je mehr man weiß und umso mehr Alternativen man für sich findet, desto einfacher und langfristiger wird der Wandel sein. Ich persönlich denke nicht, dass vegan nur ein Trend ist, sondern eine Ausrichtung für ein gesünderes Leben und Miteinander.

Ich finde die vegane Bewegung wirklich toll, wenn es nicht fanatisch wird! Wichtig ist, dass Respekt vor dem Leben gegeben ist. Bei Menschen, Tier und Umwelt.

Wir gehören alle zusammen und sollten aufeinander Acht geben!

Weshalb vegan auch ungesund sein kann



Es kann nicht grundsätzlich gesagt werden, dass eine vegane Ernährung gesund ist. Wenn jemand täglich Weißbrot isst und vegane Schokolade mit Haushaltszucker zu sich nimmt, kann z.B. nicht die Rede von gesunder Ernährung sein.

In diesem Fall handelt es sich um leere Kohlenhydrate, welche dem Körper nur kurzfristig Energie liefern und keine Nährstoffe.

Es ist immer wichtig alle Umstände zu berücksichtigen.

Wir brauchen ausreichend Nährstoffe um gut zu funktionieren. Das ist wie beim Auto: hat es Benzin aufgetankt, dann kann es gut fahren.

In den Supermarktregalen finden wir zahlreiche vegane Lebensmittel: Würstchen, Käseersatz, Tofuschnitzel, Brot und Brötchen und vieles mehr.

Ganz viele dieser Produkte sind voller Zusatzstoffe und Haltbarmacher. Diese Stoffe stören unseren Organismus.

Wenn ein Produkt Monate lang im Regal stehen kann bis es gekauft und verzehrt wird kann auch nicht mehr sehr viel Lebendiges darin enthalten sein, d.h. der Nährstoffanteil muss sehr gering sein. Wenn ich z.B. mein eigenes Brot backe, hält das maximal 2-3 Tage, dann schimmelt es (liegt an dem hohen Nährstoffgehalt).

Besonders bei der Umstellung auf eine vegane Ernährung sollte man explizit auf diverse Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen, wobei auch bei Fleischessern dies ein Thema ist: Vitamin D, aber auch besonders Jod, Zink, Vitamin B12, Folsäure (B9), Eisen sind die wichtigsten, welche ich hier nennen möchte. Hör Dir gerne zum Thema Nahrungsergänzung meine Podcastfolge an.

[DerVIERHEILIG- Podcast über Ernährung&Kochkunst](#)
[Für Apple klicke hier](#)

[Für Android klicke hier](#)

Die eigene Gesundheit



Es gibt viele Berichte über das Tierwohl in Bezug auf eine vegane Ernährung aber was nicht übersehen werden darf, ist die eigene Gesundheit und die Folgen eines dauerhaften Konsums von Fleisch und tierischen Produkten auf Körper, Geist und Seele.

90% der Veganer sind aus dem Grund des Tierwohls in diese Richtung gegangen. Meine Meinung ist, dass man sich zuerst um sich selbst kümmern sollte, sprich den eigenen Körper.

Wenn diese „Selbstliebe“ gelebt und somit auch die gesündeste Ernährung gewählt wird (fleischlos- bzw. reduziert), wird automatisch ein Prozess in Gang gesetzt, welcher auch das Tierwohl und die Verantwortung gegenüber unserer Umwelt triggert und verstärkt.

Wenn wir tierische Produkte zu uns nehmen, übersäuern wir unseren Körper damit, denn sie sind Säurebildner und stärken somit das Ungleichgewicht unsere Säure-Basenhaushalts. Unser Blut muss immer einen PH-Wert von 7,36 haben, sonst könnten wir nicht überleben. Unser Körper verzeiht uns lange und vieles aber irgendwann sagt er auch STOPP und schickt uns Unwohlsein und Krankheit.

Wenn wir uns pflanzlich und naturbelassen ernähren, erhalten wir automatisch ein basisches Fundament.



Wusstest Du eigentlich, dass Dr. Warburg, welcher 1932 den Nobelpreis für seine Erkenntnisse in Bezug auf die Zellforschung erhielt? Von ihm stammt die Aussage:

„In einem basischen Milieu gibt es keine Krankheit, nicht einmal Krebs.“

Unsere Gesundheit liegt in unseren Händen, wir müssen es nur angehen und mit Freude in unseren Alltag integrieren.

Ich unterstütze Dich sehr gerne dabei!



Ein wesentlicher Vorteil, wenn man wenig bis kein Fleisch mehr isst, ist unter anderem auch, dass man nicht die Antibiotikabestandteile der Tiere in sich aufnimmt und bei zu hoher Konzentration irgendwann dagegen immun ist. Wenn dann eine Antibiotikabehandlung aufgrund einer Erkrankung notwendig sein sollte, wirken die Antibiotikagaben der Ärzte nicht mehr oder nicht mehr so gut.

Die Tiere bekommen in der Massentierhaltung vorsorglich alle Antibiotika, da die Haltungsbedingungen mit erhöhter Infektions- und Verletzungsgefahr dies erfordern.



Es wird nicht an das Tier, sondern an die gemachten Bedingungen angepasst!

Auch zu berücksichtigen ist, dass Kuhmilch Wachstumshormone enthält, damit das Kalb schnell wachsen kann.

Wenn wir als Erwachsene jetzt täglich Wachstumshormone zu uns nehmen, kann das definitiv nicht gesund sein. Außerdem ist Milch für unseren Organismus stark säuernd und entzieht unserem Körper somit basische Mineralien, wie Kalzium und Magnesium.

Veraltetes Wissen sagt uns, dass Kuhmilch gut für uns ist!

Auch wichtig zu wissen ist, dass den Tieren für schnelleres Wachstum Hormone verabreicht werden.

Mit dem Verzehr von Fleisch, Fisch, Milchprodukten usw.

Nehmen wir diese automatisch in unseren Organismus auf. Über den Konsum tierischer Produkte in uns auf. Dadurch kann sich unser Hormonhaushalt verändern und viele Probleme können entstehen.

Ein weiterer gesundheitlicher Aspekt für weniger Fleischkonsum ist der Erhalt unserer Darmgesundheit.

Durch eine pflanzliche Ernährung hast Du eine bessere Verdauung, da diese ballaststoffreicher ist und die Nahrung nicht so lange im Darm verweilt bis sie verwertet ist. Fleisch bleibt zum Teil wesentlich länger als 24 Stunden in unserem Darm bis es vollständig verdaut ist.

Die Abbauprodukte bei der Aufspaltung von Fleisch könne sogar über Jahre in unseren Darmzotten verweilen. Viele Darmkrebserkrankungen sind auch auf den hohen Verzehr von Fleisch zurückzuführen.

Melone im Gegenzug kann z.B. innerhalb einer viertel Stunde durch uns durch sein.

Hier ein Foto eines meiner Gerichte:

Aubergine und Melone, habe ich es benannt
(geschmorte und gefüllte Aubergine, gegrillte Wassermelone,
Chinakohl-Rahmsauce und Buchweizen-Bulgur)



Tierwohl



Ein ebenfalls ein sehr wichtiger Punkt um sich für eine vegane Ernährung und Lebensweise zu entscheiden sind die ethischen Gründe.

Tagtäglich werden in Deutschland 60 000 Schweine getötet, damit wir Menschen unsere Wurst etc. essen können. Der Durchschnittsbürger verzehrt in seinem Leben ca. 80Tiere! (Schwein und Rind ist hier gemeint.)

Wenn einem das mal bewusst wird, sollte es zum Nachdenken anregen und zu einer Haltung führen, die einen nach Alternativen suchen lässt.

Nur ca. 1% des Fleisches stammt von Bio Betrieben!

Wenn man Fleisch essen möchte, dann unbedingt aus echten Bio Betrieben wie z.B. Demeter. Dort werden die Bedingungen für Tiere wesentlich besser gestaltet, z.B. werden dort den Rindern weder die Hörner abgesägt noch genmanipuliertes Futter verabreicht etc.



Wenn ich einen Tiertransporter sehe, wird mir immer ganz mulmig, denn die Tiere werden oft viele Stunden durch ganz Europa gefahren...

Jeder kann helfen, dass die Massentierhaltung gebremst wird, indem er sich für einen anderen Weg entscheidet! Je weniger Menschen billige Ware kaufen, umso besser werden die Bedingungen! Jeder kleine Anfang ist gut und ein Schritt in die richtige Richtung. Respekt vor dem Leben ist die Devise!

Was mich unter anderem schon lange vom Milchtrinken und des Verzehrs von Milchprodukten, neben den gesundheitlichen Risiken, abgehalten hat, ist die Tatsache, dass die Kuhmilch für das Kälbchen da ist, und nicht für uns Menschen.

Kein anderes Säugetier trinkt die Milch von einem anderen, außer der Mensch. Schreckliche Bilder habe ich vor kurzem gesehen. Den Kälbchen werden Blättchen vor die Schnauze gehängt, damit sie keine Milch aus dem Euter saufen können, um sie vom Muttertier zu entwöhnen. Das ist eine seelische Qual und völlig unnatürlich! So wie auf dem Foto sollte es sein...



Ferkel werden ohne Betäubung kastriert und bekommen die Schwänze abgeschnitten, damit aufgrund des Platzmangels bei der Massentierhaltung alles „funktioniert“! Die Anpassung wird an das System gemacht und nicht an die natürlichen Grundlagen.

Rindern werden die Hörner abgesägt, damit diese sich nicht verletzen da sie Dicht an Dicht stehen. Dabei entstehen Entzündungen im Körper und Eiterungsprozesse, welche auch in der Milch wieder zu finden sind. Neben dem Leid der Tiere nehmen wir das auch noch in unseren Körper auf...Es gibt noch viele Punkte mehr aber ich möchte es nicht überstrapazieren, denn wenn man sich sehr viel mit dem Leid beschäftigt zieht man es auch wieder an > eines der Naturgesetze!

Diese Tiere sehen oftmals nicht einmal im Leben das Tageslicht und werden nur gezüchtet um getötet zu werden. Das kann nicht richtig sein!

Jeder von uns kann einen Beitrag leisten, damit es besser wird. Die Lösung ist auf Fleisch zu verzichten oder zumindest weniger Fleisch und tierische Produkte zu essen. Wenn Fleisch oder tierische Produkte auf den Tisch kommen, dann bitte in echter Bio-Qualität. Höre Dir dazu gerne meine Podcastfolge an.

Für Apple:

<https://itunes.apple.com/de/podcast/074-fleischeslust/id1244573727?i=1000413160180&mt=2>

<https://itunes.apple.com/de/podcast/027-vegan-ist-ungesund/id1244573727?i=1000390537201&mt=2>

Für Android:

<http://dervierheilig.libsyn.com/size/5/?search=fleischeslust>

<http://dervierheilig.libsyn.com/size/5/?search=echtes+Bio>

Umwelt



Aufgrund der Massentierhaltung und der enormen Menge an Fleisch, die gegessen wird, benötigt man Futter für die Tiere. Sehr viel Futter! Bis zu 15 Kilogramm Getreide für nur 1 kg Fleisch! Würden mehr Menschen auf Fleisch verzichten, könnten viel mehr Menschen satt werden auf der Welt!

Um nur 1 Kilogramm Fleisch zu „produzieren“, werden und 15.500 Liter Wasser benötigt.

Zudem wird durch die große Menge an Kot und Urin der vielen Tiere die Umwelt sehr stark belastet. Konkret heißt das, dass das pupsen und die Fäkalien der Tiere eine größere Luftverschmutzung ausmachen als unsere Autoabgase. Die globale Erwärmung ist eine der negativen Folgen für unsere Welt.

Wer noch mehr lesen möchte über die Umweltbelastung bitte auf folgenden Link klicken:

<https://vebu.de/tiere-umwelt/umweltbelastung-durch-fleischkonsum/>

Der Weg zur fleischlosen, bzw. fleischreduzierten Kost

Wenn man die verschiedenen Stufen für eine Veränderung durchläuft, kommt man nur über verschiedene Etappen zum Ziel. Das ist aber überhaupt nicht schlimm, denn Veränderung benötigt immer eine gewisse Zeit, damit es langfristig bleiben kann.

Ein ganz wichtiger Punkt ist hier, dass man sich selbst nicht überfordert, weil man alles auf einmal umstellen möchte. Betrachte immer deine gesamten Lebensumstände und gehe Stück für Stück vor.

Je nachdem wie Dein aktueller Wissenstand ist und was Du bisher bereits umsetzen konntest solltest Du immer eine Veränderung hinzunehmen. Es könnte z.B. anfangen mit einem kompletten Tag vegan ernähren.

Du wirst merken, dass es wirklich kein Problem ist, wenn man gute Alternativen hat. In diesem Punkt kann ich Dir sehr gut mit meinen erprobten Gerichten weiterhelfen, die alle sehr einfach für den Alltag umzusetzen sind.

Schaue gerne mal in meiner online Kochschule vorbei

www.membership.dervierheilig-kochschule.com

Eine Veränderung der Gewohnheiten geht immer über die folgenden Schritte:

- Bewusstsein (wer - eigene Gesundheit, Tierwohl, Umwelt)
- Wahrnehmung (was - möchte ich verändern?)
- Umsetzung (wie - geht es konkret?)

Die Entwicklung im Ernährungsbereich sieht oft folgendermaßen aus: Vom Fastfood zur Frischkost!



Mischköstler > Flexitarier > Vegetarier > Veganer

- Mischköstler sind Personen, welche von allen Lebensmittelgruppen essen, meist konventionell.
- Flexitarier sind Personen, welche selten Fleisch und Fisch essen und gerne auch in Bio Qualität

Umami, der Fleischgeschmack

Umami ist der 5. unserer Geschmackssinne, welcher erst im Jahr 2011 vom Japaner Umami bezeichnet wurde. Man versteht darunter den deftigen Fleischgeschmack, welcher häufig in Form von Glutamat in Fertiggerichten vorkommt. Dieses künstlich hergestellte Pulver ist sehr ungesund für unseren Körper. Glutamat kommt aber in natürlicher Form in vielen Lebensmitteln vor, z.B. vermehrt in Tomaten.

Wenn man weniger Fleisch essen möchte bzw. aus gesundheitlichen Gründen muss, sollte man unbedingt darauf achten, dass man das Bedürfnis auf deftiges Essen stillt. Wenn dies nicht der Fall ist, fehlt uns etwas und wir können im kulinarischen Sinn nicht wirklich genießen. Für mich ist es ganz wichtig Genuss beim Essen und Kochen zu verspüren. Ist das nicht der Fall, sollte man etwas zum Positiven verändern. Eines meiner Credos ist:

„Erst wenn es lecker ist, ist es gesund!“



Natürliche Geschmacksverstärker

Damit Du auch weißt, was ich genau meine und wie auch Du Umami in deine fleischlosen Gerichte bringst, gebe ich dir direkt ein paar Tipps mit auf den Weg. Natürliche Geschmacksverstärker findest Du in der Natur in vielen Lebensmitteln, welche Du ganz einfach in Deinen Ernährungsalltag bringen kannst. Ein Lebensmittel habe ich schon verraten 😊 Tomaten

Folgende natürliche Geschmacksverstärker kannst Du auch sehr gut situativ für deine Gerichte verwenden:

Hier die wichtigsten natürlichen Geschmacksverstärker

- ✓ Knoblauch
- ✓ Zitrone (verstärkt den Fruchtgeschmack)
- ✓ Getrocknete Pilze, Pilzpulver
- ✓ Zwiebel
- ✓ Pastinake
- ✓ Sellerie
- ✓ Tomatenmark
- ✓ Kümmel
- ✓ Sojasauce
- ✓ Getrocknete Pilze (Pilzpulver)
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Salz&Pfeffer, Rauchsatz

- ✓ Ingwer, Kurkuma, Currypasten
- ✓ Thymian, Petersilie, Schnittlauch, Lorbeer, Wacholderbeere, Rosmarin, Liebstöckel (Maggikraut), Bohnenkraut, Fenchelsamen,

Vegane Ernährung für verschiedene Personengruppen Kinder

Ein heiß diskutiertes Thema ist aktuell die vegane Kinderernährung. Einige Kindertagesstätten, welche eine komplett tierproduktfreie Ernährung anbieten, sind in den Schlagzeilen.

Meine Wirklichkeit ist, dass, wenn man sich sehr gut mit Ernährung und der Nährstoffversorgung auskennt, man eine Versorgung mit allem Nötigen gewährleisten kann. Situative Nahrungsergänzung ist für mich dann auch dabei!

Kinder benötigen für ihr Wachstum Proteine, Kohlenhydrate und Fette, sowie Nährstoffe der B-Gruppe, Vitamin C für die Immunabwehr und vieles mehr. Es ist selbstverständlich darauf zu achten, dass es sich um gute Proteine, Kohlenhydrate und Fette bzw. Öle handelt, da gibt es keinen Unterschied zu uns Erwachsenen.

Achte stets darauf, dass eine gesunde Mischung an Nährstoffen über den Tag verteilt für den Körper zur Verfügung steht. Die Kalorienzufuhr sollte dem jeweiligen Bewegungsverhalten entsprechen, da bei Imbalance in den meisten Fällen Übergewicht die Folge ist. Leider steigt die Zahl übergewichtiger Kinder rapide.

Hier geht es nicht mal so sehr um veganes Essen, sondern um Ernährungsgrundlagen, welche immer betrachtet werden müssen, unabhängig von der Ernährungsform.

Da es manchmal nicht so einfach ist für Kinder Gemüse schmackhaft zu machen, habe ich mich auch diesem Thema angenommen, denn Kinder lieben Gemüse! Man muss nur wissen wie es geht 😊 Dazu kannst Du dir gerne meinen kostenfreien Podcast anhören um zusätzliche Tipps und Tricks zu erhalten.

DerVIERHEILIG - Podcast über Ernährung&Kochkunst:

Für Appel:

<https://itunes.apple.com/de/podcast/003-kinder-lieben-gem%C3%BCse/id1244573727?i=1000386196602&mt=2>

Für Android:

<http://dervierheilig.libsyn.com/size/5/?search=kinder+lieben+gem%C3%BCse>

Sportler



Es gibt zahlreiche bekannte Sportler, die sich vegan ernähren und Spitzenleistungen erzielen. Patrik Baboumian (Stärkster Mann Deutschlands & Pflanzenfresser = seine Bezeichnung 😊), die Radsportlerin Dr. Katharina Wirnitzer und Box-Champion Ünsal Arik sind gute Beispiele.

Die wichtigsten Tipps für die vegane Sportlerernährung auf einen Blick:

- **Vollkornprodukte:** Iss Vollkornbrot, braunen Reis und Vollkornnudeln. Diese Produkte enthalten viele komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Zink und B-Vitamine. 100 Gramm enthalten 6 bis 10 Gramm Eiweiß.
- **Gemüse:** Konsumiere unterschiedliche Gemüsesorten; rotes, oranges und gelbes Gemüse sowie grünes Blattgemüse für die Zufuhr von Vitamin C, Beta-Karotin und anderen

Antioxidantien, die deinen Körper vor einer Überanstrengung beim Sport schützen. Diese Nahrungsmittel enthalten außerdem Eisen, Kalzium, Ballaststoffe und 1 bis 3 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm.

- **Hülsenfrüchte:** Nimm unterschiedliche Bohnen (Kichererbsen, schwarze Bohnen, Kidney-Bohnen, Gartenbohnen) sowie Sojadrink, Tofu, Tempeh und Sojaschnetzel zu dir. Diese Produkte enthalten nicht nur viel Eiweiß, sondern auch viele komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Kalzium und B-Vitamine.
- **Obst:** Für eine Extraportion Vitamine, insbesondere Vitamin C, wähle am besten aus unterschiedlichen Obstsorten. Indem Du Obst in verschiedenen Farben konsumieren, stelle sicher, dass auch die unterschiedlichsten Vitamine und Mineralstoffe darin enthalten sind. Wenn Du bunt nach der Saison isst, bist Du sicherlich gut bedient.
- **Vitamin-B12-Ergänzung:** Du kannst täglich oder jeden zweiten Tag ein pflanzliches Multivitamin- oder B12-Ergänzungsmittel zu dir nehmen, um deinen Nährstoffbedarf abzudecken. Angereicherte Nahrungsmittel, wie Cerealien, Soja- oder Reisdriinks, können auch Cyanocobalamin, die aktive Form des Vitamins, enthalten.

Quelle: Peta

Ergänzend möchte ich noch hinzufügen, dass immer auf eine genfreie, bestmöglich fermentierte Sojaqualität zurückzugreifen ist.

Zudem sollte, speziell im Leistungssport immer ein ganzheitlicher und individueller Ernährungsplan vorhanden sein.

Pilotstudie, vegan im Leistungssport



12 Wochen, 13 Spieler und eine Frage: Wie wirkt sich eine vegane Ernährung bei Leistungssportlern aus? Um diese Frage zu klären, stellten sich Spieler des ASV Dachau im Frühjahr 2018 für eine Pilotstudie zur Verfügung. Die ersten Ergebnisse zeigen jetzt: Die Leistung blieb, und viele Blutwerte verbesserten sich sogar.

Unter dem Hashtag **#ASVgoesVegan** ernährten sich 13 Volleyballspieler des ASV Dachau ab dem 24. Januar 2018 im Namen der Wissenschaft für zwölf Wochen vegan. Die Fachhochschule des Mittelstandes (FHM) untersuchte in einer Pilotstudie unter der Leitung von Prof. Markus Keller, wie sich eine vegane Ernährung auf die Leistungsfähigkeit von jungen Sportlern auswirkt.

Erste Ergebnisse sind vielversprechend

Das Ergebnis der Untersuchung war eindeutig: Die Spieler blieben auch mit der veganen Ernährung fit. Die Körperwerte der meisten Spieler verbesserten sich, und auch einen durchaus gewünschten Gewichtsverlust konnten manche Spieler vorzeigen.

„Die Leistung am Ende der Studie war genauso gut wie am Anfang. Unser Fazit ist, auch mit einer veganen Ernährung kann man einen so ambitionierten Sport betreiben“, so Prof. Dr. oec. troph. Markus Keller gegenüber dem Bayerischen Rundfunk.

Auch erste Ergebnisse zur Nährstoffversorgung zeigen gute Werte. Die Folsäurewerte der Spieler konnten durch die vegane Ernährung verbessert werden. Kein Wunder, kommt Folsäure doch reichlich in grünem Blattgemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, aber nur in wenigen tierischen Lebensmitteln vor. Auch als kritisch geltende Nährstoffe wie Zink und Eisen blieben gut bzw. verbesserten sich im Schnitt sogar leicht.

Quelle: Peta Deutschland e.V.

Vegane Ernährung bei kranken Personen

Zu Beginn möchte ich eine kurze Definition zu Krankheit geben.

Krankheit = ein vorliegendes Defizit an Energie.

Wenn dem Körper Nährstoffe fehlen, kann er z.B. seine Schutzfunktionen nicht mehr komplett leisten und Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten usw. können Körper, Geist und Seele krank machen...

Wichtig an dieser Stelle ist, dass ich keine Diagnose stelle und keinen Arzt ersetze! Ich spreche über meine Wahrheit und eigene Erfahrungswerte.

Fast jede Erkrankung beginnt mit dem Ungleichgewicht des Säure-Basenhaushaltes im Körper. Deswegen empfehle ich auch eine basenüberschüssige Ernährung. Diese ist automatisch größtenteils vegan, denn tierische Produkte sind fast ausschließlich säuernd für unseren Organismus.

Um gesund zu werden, bzw. zu bleiben sollte man die 7 Säulen der Gesundheit leben. Ist dies der Fall, ist Gesundheit nicht aufzuhalten.

Wenn du mein E-Book: Die 7 Säulen der Gesundheit haben möchtest, kannst Du es dir gerne im folgenden Link abholen. Da ich gerne Geschenke mache, ist dieses E-Book kostenlos aber nicht umsonst (d.h. sehr gewinnbringend für Dich) 😊

Schreib mir gerne eine E-Mail, dann schicke ich es dir zu.

info@dervierheilig.de

Es gibt mittlerweile auch viele Ärzte, die vegan leben und ganz klare Statements geben. Z.B. Dr. Rüdiger Dahlke :

„Fleisch macht Krebs“!

Diese Aussage resultiert auf den Fakten, dass Fleisch ein starker Säurebildner ist, sehr lange im Darm verweilt und Fäulnisprozesse entstehen lässt. Zudem nehmen wir, speziell beim Verzehr von Schweinefleisch eine dem menschlichen Körper sehr ähnliche DNA in uns auf, was unsere Zellen verändern kann.

Zudem enthält Schweinefleisch viele Purine, welche sich im Körper in Harnsäure umwandeln. Daraus können Nierenprobleme, Gicht und viele weitere Entzündungserkrankungen entstehen.

Beim Konsum von- mit Antibiotika belastetem- Fleisch oder anderen tierischen Produkten werden wir zusätzlich belastet und sicherlich von Gesundheit entfernt. Entscheide Du dich auch für Gesundheit und nimm dein Leben in die Hand.

Fazit: Meiner Meinung nach wäre es für alle Menschen besser, weniger oder noch besser kein Fleisch zu essen. Besonders wichtig ist es für kranke Menschen um wieder gesund zu werden.

Umsetzung

Schreibe eine Liste deiner Lieblingsgerichte und separat alle Produkte, welche Du regelmäßig isst.

Nimm jetzt direkt einen Stift und einen Zettel und lege los!

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, recherchiere wo Du diese Artikel vegan bekommst. Mittlerweile gibt es unzählige Möglichkeiten, achte nur darauf, dass es so naturbelassen wie möglich ist. Ich unterstütze Dich auch gerne bei der Umsetzung mit meiner online Kochschule.

Hier hast Du die direkte Anleitung mit über 100 Videos und Rezepten, somit bist Du ein ganzes Jahr versorgt. Schau gerne mal rein:

www.Membership.dervierheilig-kochschule.com



Das allerwichtigste ist, dass, wenn Du dein Vorhaben mal nicht umsetzen konntest, Du nicht aufgibst. Es ist ein Prozess, welcher Zeit benötigt! Sei nicht zu dogmatisch und höre auf Dein Bauchgefühl 😊

Intuitiv wissen wir alle, was das Richtige ist. Wir haben es oft nur verlernt und dürfen es wieder für uns entdecken 😊

Schreibe Dir auch deine Ziele auf, welche realistisch sind und hole Dir die nötige Hilfe wenn Du nicht weiter weißt, bestmöglich von Menschen die es bereits umgesetzt haben.

Ich wünsche Dir viel Umsetzungskraft und vor allem Freude bei deiner Zielerreichung. 😊



Versteckte tierische Komponenten

Viele Menschen wissen überhaupt nicht wo überall tierische Produkte versteckt sind. Die Transparenz ist leider viel zu selten gegeben. Hier eine Auflistung der am häufigsten vorkommenden „Verstecke“

- Kleidung
- Müslimischungen
- Kosmetikartikel
- Getränke
- Fertiggerichte
- Süßigkeiten und Knabbereien
- Backwaren

Wenn Du z.B. Haribo Gummibärchen durchleuchtest, lutscht man hier auf Rinder- und Schweineknochen herum!

In Billig-Backwaren sind unter anderem Schweineborsten und Federn für einen elastischeren Teig eingearbeitet und manche Weine werden mit Gelatine, Eiweiß oder dem Protein aus der Fischblase gefiltert.

Transparenz kannst Du über folgende Labels erhalten:



Beim linken Symbol hast du die Gewissheit, dass sich im jeweiligen Produkt keinerlei tierische Produkte befinden, beim rechten Symbol, dafür, dass für das jeweilige Produkt kein Tier (direkt dafür) getötet wurde.

Rezepte

Ich möchte Dir direkt ein paar meiner Rezepte an die Hand geben, um zu schmecken wie lecker eine pflanzliche Ernährung sein kann.

GRÜNKOHL-SHAKE

(4 Portionen)

120g	Grünkohlblätter
180g	Banane reif (2 mittelgroße)
80g	weißes Mandelmus
80g	Datteln entsteint
400ml	Wasser



Alle Zutaten im Mixer pürieren und kalt genießen.
Bei Bedarf nachsüßen.



Tausche den Grünkohl in den Nicht-Winter-Monaten z.B. gegen Mangold oder Spinat aus. Du kannst statt Mandelmus auch gerne ganze Mandeln benutzen. Dafür benötigst Du allerdings einen Hochleistungsmixer. Hier meine Empfehlung dafür:

<https://amzn.to/2PFMAbk>

GEMÜSE-SPAGHETTI MIT MANDELSAUCE

(ca 4 Portionen)

200g	Karotten (gelb und orange)
100g	Zucchini
100g	Pastinaken
80g	Mandelmus
400g	Gemüsebrühe
20g	Zwiebelwürfel
5g	Knoblauch
25g	Alsana (Margarine)
	Meersalz und Kräuter nach Geschmack



Gemüse mit der Spaghettimaschine schneiden
Zwiebelwürfel und Knoblauch schneiden, in Alsana anschwitzen
Heiße Brühe aufgießen
Mandelmus einrühren und aufkochen bis zur gewünschten
Bindung. Gemüse- Spaghetti etwas Brühe garen, Zucchini zuletzt,
salzen und mit Sauce servieren.



Variere bei diesem Gericht gerne mit verschiedenen Gemüsesorten, je nach Saison. Um die Spaghetti zu drehen, benötigst Du ein Gerät. Hier ist ein Link dafür:

<http://amzn.to/2BwjZ4k>



(4 Portionen)

KIRSCHTÖRTCHEN MIT CASHEWS

TOPPING:

100g Kirschen entsteinen, schneiden, mit
130 ml Apfelsaft vermischen und mit
10 Messerspitzen gesiebttem Guakernmehl verrühren

BODEN:

60g Datteln
100g Cashewbruch
30ml Kokosöl

Alle 3 Zutaten hexeln und in einen Ring auf den Teller drücken. Anschließend Kirschmasse in den Ring geben und mit Kirsche und Cashewkernen garnieren.

Guten Appetit!



Variiere auch hier gerne mit verschiedenen Früchten, je nach Saison.

Ich freue mich über deine Rückmeldung wie es geschmeckt hat.

SCHOKOLADEN-MANDELCREME

(ca 6 Portionen)

50g	dunkles Mandelmus
25g	Honig flüssig
5g	Kakaopulver
20ml	Wasser (warm)

Alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einer homogenen Masse verrühren. Die vegane Variante mit Dattelsüße oder Xylit als Süßmittel.



Falls Du das Mandelmus online bestellen möchtest, hier der Link dazu:

<http://amzn.to/2yIklzn>

Planung- Dein veganer Speiseplan

Mein veganer Speiseplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Starte direkt mit dem Ausfüllen deines Speiseplans! Das ist das Einzige, was ich dir dazu sagen kann! :-)

Wenn Du es alleine nicht schaffen solltest, komm gerne in meine virtuelle Kochschule und lasse dich inspirieren.

www.membership.dervierheilig-kochschule.com

Ideen/ Alternativen

Wichtig zu wissen ist, welche Zutaten man im Alltag ersetzen muss, bzw. durch welche man die tierischen Produkte ersetzen kann. Mittlerweile gibt es sehr viele Ersatzprodukte. Achte aber immer darauf, dass keine Zusatzstoffe darin enthalten sind.

Schmackhafte Alternativen für:

Kuhmilch: Mandelmilch, Haselnussmilch, Sojamilch, Hafermilch, Walnussmilch, Buchweizenmilch...

Wurst: Herzhafte Brotaufstriche wie z.B. Zwiebelschmalz oder Pilzaufstrich, Avocado, Kräutercreme, Jack Fruit, gegrilltes Gemüse, Kräuter, Sprossen, Kresse...

Fleisch: Pilze, Soja, Lupine, Linsen, Jack Fruit, Kichererbsen, Bohnen, Gemüse...

Fisch: Algen und Seegras

Honig: Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Kokosblütenzucker, Xylit, Apfeldicksaft

Eier: Hier benötigst Du einen Ersatz für die

- Bindung: z.B. Süßkartoffel, Apfelmus, Chiasamen, Agar Agar, Johannisbrotkernmehl
- Triebkraft: Weinstein Backpulver
- Geschmack: Gutes pflanzliches Fett/Öl, wie z.B. Kokosöl

Fazit: Finde leckere Alternativen, welche dir schmecken. Du wirst nicht 100% den „gewohnten Geschmack“ von z.B. der Wurst finden.

Wichtig ist, dass deine Alternative mindestens genauso gut schmeckt!

Weiterführende Links

Ich bin ein Freund von einer nährstoffreichen Ernährung, deswegen mahle ich mein Mehl selbst. Diese Getreidemühle nutze ich und bin sehr zufrieden mit ihr.

Getreidemühle Fidibus:

<http://amzn.to/2j5p6NX>

Da das Thema Wasser und Salz so wichtig ist, hier der Link zu einem Buch, welches einem viele nützliche, gesundheitsbringende Infos bringen kann:

Wasser&Salz:

<http://amzn.to/2tXlrpZ>

Rauchsalz gibt einen super deftigen Geschmack:

<http://amzn.to/2Bt4Oc7>

Die online Kochschule: Erhalte eine perfekte Anleitung mit Live Videos, regelmäßigem Austausch und Bonusmaterial. Erreiche Deine Ernährungsziele und finde dabei den gesunden Genuss.

www.membership.dervierheilig-kochschule.com

vegane und vegetarische Restaurants in deiner Nähe finden

<https://vebu.de/essen-genuss/vegane-restaurants/?ort=Bamberg%2C%20Deutschland&lat=49.8988135&lng=10.902763600000071&radius=30>

Vielen Dank, dass Du dir mein E-Book gekauft hast. Bitte nutze es für deinen Alltag und gehe Stück für Stück voran. Ich freue mich sehr auf dein Feedback.

Mit gesunden Grüßen

Thilo

DerVIERHEILIG

Schreibe mir eine Nachricht:

info@dervierheilig.de

Oder folge mir aus Facebook:

<https://www.facebook.com/DerVierheilig/>

