

Eric Schulz

# Der Vegan- Einsteiger-Guide

„Wie du lästiges Bauchfett verlierst und spielend einfach dein Idealgewicht erreichst, automatisch tödliche Krankheiten vorbeugst (an denen die meisten Menschen sterben) und ein energiegeladenes und erfülltes Leben im Einklang mit deinen Werten führst...“

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Was bedeutet vegan?</b>	<b>6</b>
<b>Was spricht für die vegane Ernährung?</b>	<b>8</b>
Massentierhaltung	8
Antibiotika	9
Gesundheit	10
Übergewicht	13
Typ-2-Diabetes	14
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	15
Krebs	16
Umwelt	17
Artensterben	19
Klimawandel	20
Gerechtigkeit	22
Verzerrte Wahrnehmung	23
<b>Finde dein persönliches Warum</b>	<b>24</b>
<b>Steigere deine Motivation</b>	<b>26</b>
Massentierhaltung	27
Gesundheit	28
Umwelt	28
<b>Starte die Neuausrichtung</b>	<b>29</b>
<b>Reduziere Schritt für Schritt</b>	<b>30</b>
Auf Produkte verzichten	32

Portionsgrößen reduzieren	33
Orte einschränken	33
Zu Hause	33
Unterwegs	34
Im Restaurant	34
Im Urlaub	35
Lebensmittel seltener essen	36
Vegane Mahlzeiten	36
Vegane Tage	37
Vegane Wochen	37
Veganer Monat	38
<b>Das Ende der Ausnahmen</b>	<b>39</b>
Triff die finale Entscheidung	40
Schreibe ein Brief aus der Zukunft	41
<b>Feiere deine Fortschritte</b>	<b>42</b>
<b>Gehe richtig mit Rückfällen um</b>	<b>43</b>
Negative emotionale Zustände	43
Negative soziale Situationen	44
Sozialer Druck	44
Positive emotionale Zustände	44
<b>Dein persönliches Umfeld</b>	<b>46</b>
Wie gehe ich mit Ablehnung um?	46
Wem sage ich es wie und wann?	48
Wie sage ich es meinen Eltern?	49

Was mache ich als einziger Veganer zuhause?	49
Wie lerne ich neue Menschen kennen?	50
<b>Grundsätze der veganen Ernährung</b>	<b>52</b>
Genuss und Bekömmlichkeit	52
Pflanzliche Lebensmittel	54
Gering verarbeitete Lebensmittel	55
Ökologisch erzeugte Lebensmittel	56
Regionale und saisonale Lebensmittel	57
Umweltverträglich verpackte Lebensmittel	58
Fair gehandelte Lebensmittel	59
<b>Potenziell kritische Nährstoffe</b>	<b>60</b>
Vitamin B12	61
Vitamin D	62
Riboflavin	63
Calcium	64
Eisen	65
Jod	66
Selen	67
Zink	67
Fette und Fettsäuren	68
Proteine und Aminosäuren	69
<b>Wichtige Lebensmittelgruppen</b>	<b>70</b>
<b>Ersatzprodukte</b>	<b>72</b>
Milchprodukte	73

Fleisch	73
Eier	74
Snacks	75
<b>Veganer Lebensstil</b>	<b>76</b>
Kann man 100 % vegan leben?	76
Kann man ein bisschen vegan sein?	77

## Vorwort

*„Fleisch ist lecker, Milch ist gesund und für Eier sterben keine Tiere. Vegan ist unnatürlich und teuer. Das Essen schmeckt nicht und macht nicht satt. Veganer können fast nichts mehr essen, leiden unter Nährstoffmangel und werden dementsprechend häufig krank.“*

So habe ich fast 30 Jahre lang gedacht. Ich bin nicht vegan aufgewachsen. Ich habe gerne Fleisch, Milchprodukte und Eier gegessen. Genau wie meine Eltern und Großeltern. Vor einigen Jahren wäre ich vermutlich lieber gestorben, als mich vegan zu ernähren.

Das ging so weit, dass ich mir auf dem Weg zur Arbeit regelmäßig ein Steak beim Metzger gekauft und es zum Frühstück gegessen habe. Ich dachte damals wirklich, dass ich die Proteine für mehr Muskelwachstum benötige. Aus heutiger Sicht ist es erschreckend, wie falsch ich damals lag.

Wir alle sind in einer Fleisch- und Milchgesellschaft aufgewachsen. Überall werden tierische Produkte konsumiert. Sowohl privat - in der Familie und unter Freunden - als auch öffentlich in Gaststätten, Kantinen und Mensen. Auch in der Werbung und im Fernseher wird uns permanent suggeriert, dass der regelmäßige Konsum tierischer Produkte normal und notwendig sei.

Daher ist es völlig nachvollziehbar, dass man im Laufe seines Lebens Überzeugungen, Ängste und Zweifel entwickelt hat, die einem den Umstieg auf eine vegane Ernährung erschweren.

- Was kann man denn überhaupt noch essen?
- Bekomme ich einen Nährstoffmangel?
- Wird meine Familie mich unterstützen?
- Werden mich meine Freunde ablehnen?
- Kann ich das überhaupt durchhalten?

- Kann ich noch in den Urlaub fahren?

Dieses Buch soll einige Vorurteile aus dem Weg räumen und dir dabei helfen, deine Ernährung umzustellen. Und das ist gar nicht so schwer.

Du musst einfach nur andere Lebensmittel in deinen Mund stecken. Allerdings haben sich in deinem Unterbewusstsein Glaubenssätze verankert, die deine Versuche torpedieren werden. Das macht es in der Praxis ist natürlich schwieriger.

Daher ist es unverzichtbar, alte Gedankenmuster aufzulösen, eine neue Beziehung zum Essen zu entwickeln und ein Selbstbewusstsein aufzubauen, welches einen dauerhaft glücklichen Lebensstil ermöglicht. Sobald du das geschafft hast, möchtest du dich nie wieder wie vorher ernähren.

Das einzige was ich in meinem Leben bereue, ist, mich nicht schon früher damit befasst und es somit erst sehr spät ausprobiert zu haben.

## Was bedeutet vegan?

Veganer verzichten in ihrer Ernährung auf Lebensmittel mit tierischen Bestandteilen. Sie essen weder Fleisch, Fisch, noch Milchprodukte oder Eier. Auch von verarbeiteten Inhaltsstoffen wie Gelatine wird Abstand genommen.

Neben den Inhaltsstoffen von Produkten wird auch darauf geachtet, dass während der Produktion und Verarbeitung keine tierischen Stoffe verwendet werden, z.B. beim Klären von Wein oder Saft.

Neben Pflanzen werden nur Pilze und Produkte aus Bakterienkulturen konsumiert. Hefeflocken sind z.B. vegan, Honig nicht.

Der Begriff vegan setzt sich laut dem Wortschöpfer Donald Watson aus den ersten und letzten Buchstaben des Wortes vegetarian zusammen, da Veganismus mit Vegetarismus beginne und ihn zu seinem logischen Ende führe.

Alle vegetarischen Ernährungsformen basieren auf Pflanzen:

- Ovo-Lacto-Vegetarier essen zusätzlich Milch und Eier.
  - Ovo-Vegetarier essen Eier, aber keine Milchprodukte.
  - Lakto-Vegetarier essen Milchprodukte, aber keine Eier.
- Pesco-Vegetarier sind Ovo-Lacto-Vegetarier, die Fisch essen.
- Veganer verzichten auf alle tierischen Lebensmittel.

Ethisch motivierte Veganer meiden tierische Produkte nicht nur in der Ernährung, sondern weitestgehend in allen Lebensbereichen.



# Was spricht für die vegane Ernährung?

Bevor wir zum *Wie* kommen, möchte ich gerne noch einmal über das *Warum* sprechen und Vorurteile aus dem Weg räumen. Je mehr Gründe du kennst und je weniger Vorurteile du hast, desto leichter wird dir der Weg fallen. Denn die vollwertig pflanzliche Ernährung ist eine Multi-Problemlösung in den Bereichen Gesundheit, Umweltschutz, Tierschutz und Gerechtigkeit.

## Massentierhaltung

7 % aller 108 Milliarden Menschen, die es jemals gab, sind noch am Leben.(1) Jedes Jahr werden mehr als 70 Milliarden Tiere geschlachtet.(2) Wir töten und essen in weniger als 2 Jahren mehr Tiere als es jemals Menschen auf der Erde gegeben hat - Meerestiere und Fische nicht mit inbegriffen!

Um die unglaublichen Mengen Fleisch möglichst profitabel zu produzieren, werden massenhaft Tiere auf engstem Raum gehalten und in kürzester Zeit schlachtreif gemästet.

Bei allen Tieren werden einfachste Grundbedürfnisse wie Bewegungsfreiheit und Hygiene komplett ignoriert. Schnäbel, Ringelschwänze und Hörner werden ohne Betäubung und unter Schmerzen gekürzt oder abgetrennt.

Krankheiten, Verletzungen und vorzeitiges Sterben sind an der Tagesordnung. Die Tiere leben nicht glücklich bis an ihr natürliches Lebensende. Sie werden nach einem Bruchteil Ihrer natürlichen Lebenserwartung geschlachtet.(3)

Tier	Natürl. Lebenserwartung	Tatsächl. Lebensdauer
Mastschwein	6 Monate	10 Jahre
Mastbulle	12 - 18 Monate	25 Jahre
Mastkalb	4 - 5 Monate	25 Jahre
Milchkuh	4,8 Monate	25 Jahre
Legehenne	18 Monate	5 Jahre
Masthähnchen	5 - 7 Wochen	5 Jahre
Männl. Küken	1 Tag	5 Jahre

Das massenhafte Abschachten der Tiere geht auch an den Schlächtern nicht spurlos vorbei. Schlachthofmitarbeiter neigen nachgewiesenermaßen häufiger zu Gewalt und Verbrechen.(4,5)

Ohne Medikamente würden die meisten Tiere nicht mal bis zur Schlachtung überleben.

### Antibiotika

700.000 Menschen sterben jedes Jahr an multiresistenten Keimen. Die WHO geht weltweit von 10 Millionen Todesfällen pro Jahr bis 2050 aus, wenn die Nutzung von Antibiotika nicht zurückgeht.(6)

Schon jetzt werden 70 bis 80 Prozent der Antibiotika in der Nutztierhaltung eingesetzt.(7) Bis 2030 wird dort ein zusätzlicher Anstieg des Verbrauchs um 70 Prozent erwartet.(8) Das führt zu einer noch schnelleren Bildung von Keimen, die gegen alle Antibiotika resistent sind.(9)

Veganer weisen die geringste Belastung mit Antibiotikaresistenzgenen auf. Tierische Nahrungsmittel sind also der wesentliche Faktor für die Übertragung von Antibiotikaresistenzgenen.(10)

## Gesundheit

Viele glauben, dass tödliche Krankheiten genetisch vorprogrammiert sind. Diabetes mit 50, Bluthochdruck mit 55, Herzinfarkt mit 60, Krebs mit 65. Letztendlich stirbt man an den gleichen Krankheiten wie die Eltern und Großeltern.

Doch mit einer gesunden Lebensweise kann man das Risiko für Zivilisationskrankheiten um bis zu 90 % reduzieren.(11)

Nur vier einfache Faktoren sind für fast alle chronischen Erkrankungen verantwortlich: Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesundes Essen.(12)

Laut den amerikanischen, britischen, australischen und kanadischen Ernährungsgesellschaften ist die vegane Ernährung gesund und für alle Alters- und Lebensphasen geeignet.(13)

Sogar die eher konservative Deutsche Gesellschaft für Ernährung bestätigt, dass eine rein pflanzliche Ernährung das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten senken kann.(14)

Eine gesunde Ernährung muss natürlich den Nährstoffbedarf decken. Der Körper ist nur gesund und leistungsfähig, wenn ihm alle essentiellen Nährstoffe in ausreichendem Maße zugeführt werden. Die Qualität der aufgenommenen Nährstoffe ist bei Veganern sogar höher als bei Mischköstlern, Vegetariern, Pescetariern und Flexitariern.(15)

Bei einer gesunden Ernährung geht es aber gar nicht primär darum, *ob* der Nährstoffbedarf gedeckt wird, sondern viel mehr *wie* er gedeckt wird. Ein Fokus auf wenige, einzelne Nährstoffe hat mehr negative als

positive Konsequenzen, wenn es um den Zusammenhang von Ernährung und chronischen Krankheiten geht.(16)

Wichtiger ist die Frage, ob die Lebensmittel neben den essentiellen Mikro- (Vitamine und Mineralstoffe) und Makronährstoffen (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) gesundheitsförderliche oder gesundheitsschädliche Eigenschaften haben.

Viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie einige Vitamine kommen ausschließlich in Pflanzen vor. Pflanzen enthalten viele Tausende sekundäre Pflanzenstoffe. Die Hauptgruppen Carotinoide, Saponine, Phytosterine, Glucosinolate, Flavonoide, Protease-Inhibitoren, Monoterpene, Phytoöstrogene und Sulfide enthalten tausende Untergruppen. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben unglaublich viele gesundheitsfördernde Eigenschaften, fehlen aber in tierischen Lebensmitteln komplett.(17)

- Antioxidative Aktivität
- Modulation detoxifizierender Enzyme
- Stimulation des Immunsystems
- Verminderung der Blutplättchenaggregation
- Veränderung des Cholesterinstoffwechsels
- Modulation der Steroidhormonkonzentrationen
- Modulation des Hormonstoffwechsels
- Reduktion des Blutdrucks
- Antibakterielle und antivirale Aktivität

Tierische Lebensmittel haben Inhaltsstoffe mit gesundheitsschädlichen Eigenschaften (18):

- Gesättigte Fette
- Cholesterin
- Purine
- Antibiotika
- das Wachstumshormon IGF-1

- Häm-Eisen
- Carnitin
- N-Glycolylneuraminsäure

Wenn ein pflanzliches Lebensmittel also theoretisch exakt die gleichen Mikro- und Makronährstoffe wie ein tierisches Lebensmittel hätte, wäre es gesünder. Denn all die Tausenden sekundären Pflanzenstoffe wirken in Synergie für eine bessere Gesundheit.(19)

Deshalb ist es wichtig, sich nicht zu sehr auf einzelne Nährstoffe sondern auf die ganzheitliche Gesundheitswirkung von Lebensmitteln zu konzentrieren. Wenn es nur um die bekannten Mikro- und Makronährstoffe ginge, würden auch Nahrungsergänzungsmittel zu mehr Gesundheit führen. Tun sie aber nicht. Sie können effektiv einzelne Nährstoffdefizite ausgleichen, aber nicht allgemein zu mehr Gesundheit beitragen.(20)

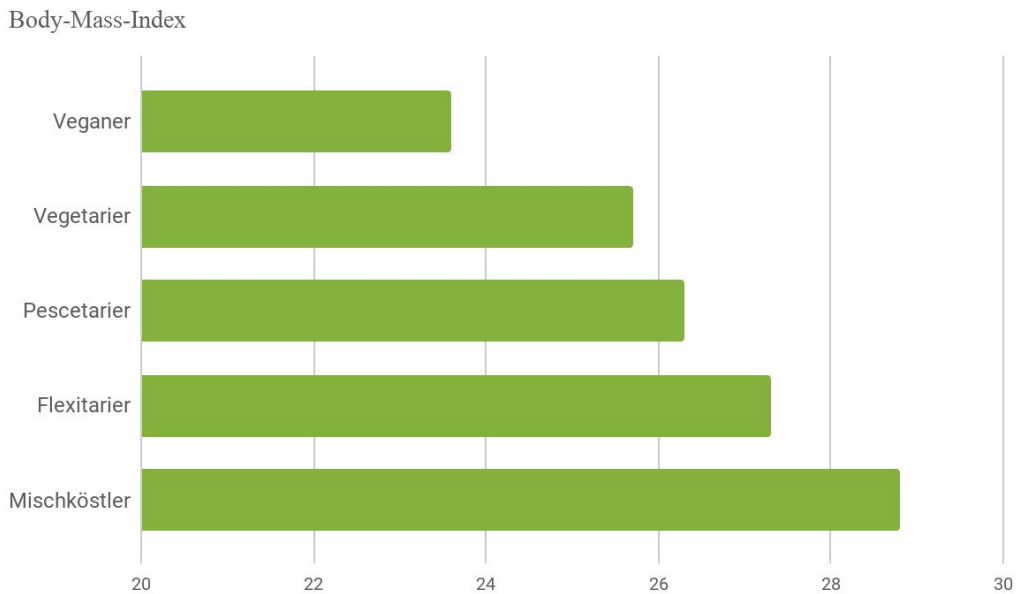
Dabei ist zu bemerken, dass vegan nicht gleich gesund ist. Eine vollwertig pflanzliche Ernährung, die den Nährstoffbedarf deckt, ist am gesündesten. Eine vegane Ernährung aus hoch verarbeiteten Lebensmitteln ist es nicht.(21)

Ein Veganer, der sich nur von Cola, Pommes und Seitan-Burger ernährt, lebt ähnlich ungesund wie ein Mischköstler, der sich nur von Cola, Pommes und Beef-Burger ernährt.

Eine Meta-Analyse von 78 Studien beweist, dass eine vegane Ernährung mit einem schlankeren Körper, einem niedrigeren Cholesterinspiegel und einem niedrigeren Blutzuckerspiegel einhergeht sowie das Risiko für Herzkrankheiten und Krebs im Vergleich zu einer Mischkost signifikant reduziert.(22)

## Übergewicht

Über 60 % der erwachsenen Deutschen sind übergewichtig und mehr als 25 % sind fettleibig.(23) Wer Übergewicht hat, stirbt früher.(24) Veganer sind unabhängig vom Alter und Geschlecht schlanker.(25,26)



Übergewichtige, die auf eine vollwertig pflanzliche Ernährung umsteigen, verlieren sogar bei gleicher Kalorienzufuhr lästiges Körperfett.(27,28) Veganer müssen dafür nicht hungern: eine vegane Ernährung sättigt am besten, da der Hormonhaushalt optimal reguliert wird und große, sättigende Portionen gegessen werden können aufgrund der geringeren Energiedichte der Lebensmittel.(29)

Laut einer im Jahr 2017 veröffentlichten Studie liefert eine vollwertig pflanzliche Ernährung sogar bessere Abnehm-Ergebnisse als alle anderen wissenschaftlich erforschten Ernährungsformen ohne Kalorienzählen und Sportprogramm. Das beste ist: ganz ohne Jojo-Effekt. Damit ist eine gute vegane Kost nach evidenzbasierten Maßstäben die beste Ernährung für nachhaltigen Gewichtsverlust.(30)

Veganer sind nicht nur schlanker, sondern wirken auch jünger, da Fleisch die Bildung von Falten fördert.(31)

## Typ-2-Diabetes

Laut Deutscher Diabetes Gesellschaft ist von 9,5 Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland auszugehen - Tendenz steigend.(32)

Viele Menschen nehmen Typ-2-Diabetes nicht als Krankheit, sondern nur als lästige Alterserscheinung wahr. Dabei ist es weder nur lästig, noch eine unvermeidbare Alterserscheinung. Typ-2-Diabetes ist neben anderen Erscheinungen die Hauptursache für Nierenversagen, Amputation der unteren Gliedmaßen und Erblindung im Erwachsenenalter.(33)

Übergewicht ist für 70 - 90 % der Typ-2-Diabetes-Erkrankungen verantwortlich.(34) Doch liegt es nur am Gewicht oder hat die Ernährung noch zusätzlich einen Einfluss?

Eine Meta-Analyse von 28 Studien zeigt, dass je mehr Fleisch gegessen wird, desto eher erkrankt man an Typ-2-Diabetes.(35) Bereits geringe Mengen Fleisch in einer sonst sehr gesunden Ernährungs- und Lebensweise, steigern das Risiko.(36)

Je pflanzenbasierter eine Ernährung ist, desto geringer das Risiko für Typ-2-Diabetes. Veganer haben laut einer Studie mit zehntausenden Teilnehmern ein 78 % geringeres Risiko als Mischköstler.(37) Eine weitere Meta-Analyse von 48 Studien beweist ebenfalls, dass eine vegane Ernährung am besten ist, um Typ-2-Diabetes vorzubeugen.(38)

Doch eine rein pflanzliche Ernährung dient nicht nur der Prävention. Durch eine vegane Ernährung kann Diabetes sogar behandelt und die Medikamente reduziert werden.(39) Selbst bei Menschen, die seit Jahrzehnten an Typ-2-Diabetes leiden, kann eine pflanzenbasierte Ernährung dafür sorgen, dass schon nach zwei Wochen keine Insulininjektion mehr notwendig ist.(40)

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

37 % der Deutschen sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es ist die mit Abstand häufigste Todesursache, an der jedes Jahr mehr als 340.000 Menschen in Deutschland frühzeitig sterben.(41)

Schon eine 1960 veröffentlichte Studie hat gezeigt, dass sich in Afrika pflanzenbasiert ernährende Bevölkerungsgruppen einhundert mal weniger Herzinfarkte hatten, als US-Amerikaner im gleichen Alter.(42)

Das umfangreiche China-Cornell-Oxford-Project - Grundlage des Bestsellers China Study - hat gezeigt, dass viele im Westen häufig auftretende Krankheiten bei pflanzenbasiert ernährten Chinesen nicht vorkommen.(43)

Eine über fast 30 Jahre durchgeführte Studie mit 10.000 Teilnehmern zeigt, dass eine pflanzliche Ernährung nicht nur zu weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkte führt, sondern auch weniger Schlaganfälle und eine signifikant geringere Gesamtsterblichkeit zur Folge hat.(44)

Weitere Studien bestätigen: Je weniger Fleisch gegessen wird, desto geringer das Risiko.(45)

Um zu überprüfen, ob diese Ergebnisse tatsächlich auf die Ernährungs- und Lebensweise zurückzuführen sind, wurde eine wissenschaftliche Studie dazu durchgeführt. Diese zeigte überraschenderweise, dass eine pflanzenbasierte Ernährung und eine gesunde Änderung der Lebensweise, Herzerkrankungen nicht nur vorbeugen, sondern sogar umkehren konnten.(46)

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass 99 % der Patienten mit schweren Herzerkrankungen durch eine Umstellung auf eine vollwertig pflanzliche Ernährung weitere herzbezogene Ereignisse vermeiden konnten.(47)



## Krebs

Die zweithäufigste Todesursache in Deutschland ist Krebs. Fast 230.000 Deutsche sterben jedes Jahr an daran.(41) Mindestens 30 % der Krebserkrankungen sind auf die Ernährung zurückzuführen.(48)

Die Internationale Krebsforschungsagentur IARC der WHO hat mehr als 800 Studien untersucht und festgestellt, dass rotes und verarbeitetes Fleisch krebserregend sind.(49)

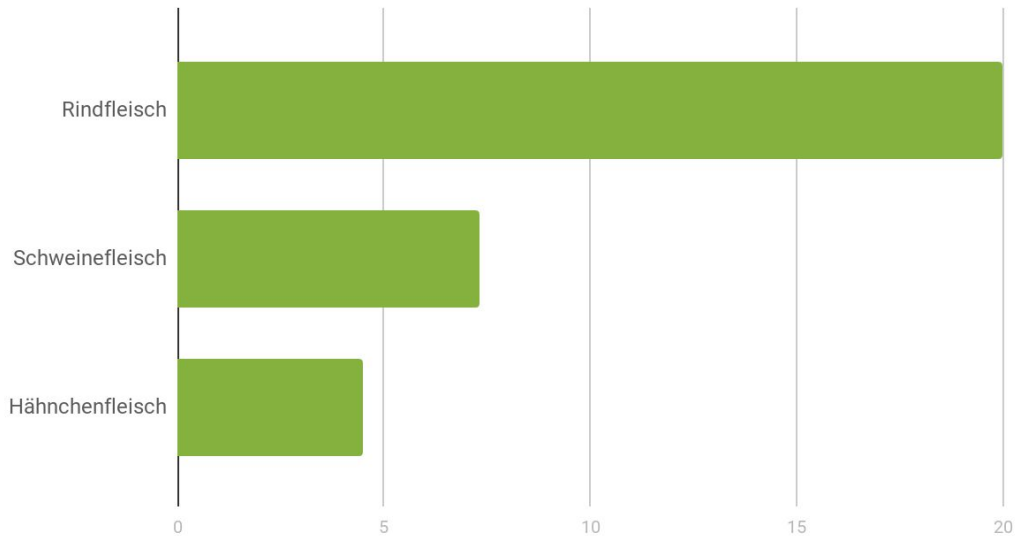
Aus der Oxford Vegetarian Study und der EPIC-Oxford Study haben Vegetarier und Veganer alle Krebsarten tendenziell weniger entwickelt.(50) Doch eine vegetarische Ernährung reicht nicht aus. Nur eine Tasse Milch pro Tag steigert beispielsweise das Brustkrebsrisiko um 50%.(51)

Laut der Adventist Health Study-2 mit 69.120 Teilnehmern haben Veganer ein geringeres Erkrankungsrisiko als Mischköstler und Vegetarier.(48)

## Umwelt

Wenn du ein Kilo isst, nimmst du nicht ein Kilo zu. Bei Tieren ist das ähnlich. Ein Großteil der Nahrungsenergie wird für den Stoffwechsel verbraucht. Daher wird für die Fütterung der Tiere wesentlich mehr Nahrung verbraucht, als durch die Schlachtung gewonnen wird.

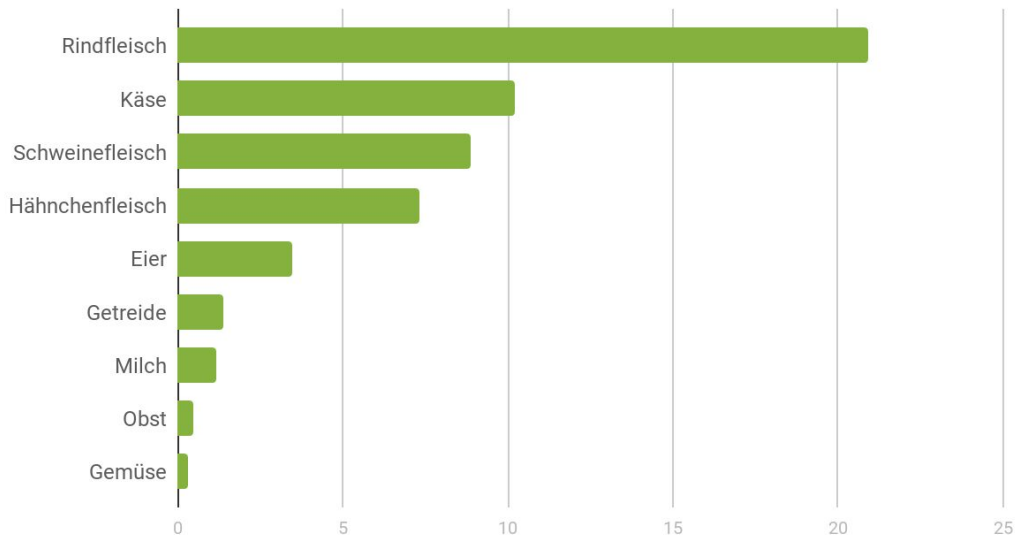
Benötigte Futtermengen pro Kilogramm Fleisch in Kilogramm



## Landnutzung

Durch das benötigte Weideland und den Anbau von Futtermitteln benötigen die Tiere 83 % der weltweiten Agrarflächen, obwohl tierische Lebensmittel nur 18 % der Kalorien liefern.(52)

## Benötigte Fläche pro Kilogramm Lebensmittel



Rindfleisch braucht im Durchschnitt 70-mal soviel Fläche wie Gemüse!

Da der Futtermittelanbau unglaublich viel Wasser benötigt, ist die Produktion von tierischen Lebensmitteln für ein Viertel des menschlichen Wasserverbrauchs verantwortlich.(53)

Das Mästen der Milliarden Tiere hat immense Auswirkungen auf die Umwelt, denn 45 % der globalen Landfläche wird für deren Haltung und Fütterung gebraucht.(54) Die Flächen für die Nutztierhaltung sind nicht einfach vorhanden. Sie werden durch Waldrodungen geschaffen.

Weltweit ist die Landwirtschaft für tierische Produkte für mindestens 80 % der Abholzung des Regenwaldes verantwortlich.(55) Die Nutztierhaltung ist für 90 % der Brandrodungen im brasilianischen Amazonasgebiet verantwortlich, der aktuell noch größten verbliebenen Regenwaldfläche.(56)

Deutschland hat eine Gesamtfläche von knapp 36 Millionen Hektar.(57) Da unsere landwirtschaftliche Nutzfläche nicht für unseren ressourcenintensiven Ernährungsstil (viele tierische Produkte)

ausreicht, importieren wir Agrarprodukte, die mehr als 80 Millionen Hektar im Ausland beanspruchen.(58)

Früher war Deutschland fast komplett mit Wald bedeckt. Inzwischen haben wir noch knapp 33 % Waldfläche, wovon nur ein Bruchteil im ursprünglichen Zustand ist. Brasilien dagegen ist noch fast mit 60 % Wald bedeckt.(59)

Statt uns von Lebensmitteln zu ernähren, die weniger Fläche benötigen und gleichzeitig gesünder sind, importieren wir Agrarprodukte. Somit müssen wir bei uns keine weiteren Wälder roden. Wir kritisieren Länder wie Brasilien aber genau dafür, obwohl wir es mit unserer Nachfrage veranlassen.

Wir zahlen mit Importen dafür, dass Länder wie Brasilien den Schaden, den wir bei uns mit der Rodung bereits angerichtet haben, bei sich auch anrichten. Statt sie dafür zu bezahlen, dass sie es lassen. Immerhin genießen wir heute wirtschaftliche Vorteile durch die Rodungen unserer Vorfahren.

## Artensterben

Nur 7 % der globalen Landfläche sind heute noch mit Regenwald bedeckt, welche aber 50 % aller Tier- und Pflanzenarten beherbergen. Schätzungen zufolge werden durch die Rodung täglich ca. 137 Tier- und Pflanzenarten für immer ausgerottet. Bei der aktuellen Rate sind die 55 Millionen Jahre alten Regenwälder in spätestens 100 Jahren komplett verschwunden, mit ihnen ein Großteil der Pflanzen und Tierarten.(60)

In den letzten 450 Millionen Jahren gab es fünf große Massensterben auf der Erde. Seit dem Jahr 1900 ist ein Artensterben messbar, dass 1.000 bis 10.000 mal schneller als normal ist. Der Mensch ist für das sechste Massensterben verantwortlich.(61)

Alleine in den letzten 45 Jahren haben wir 60 % der Tierwelt ausgelöscht: Säugetiere, Vögel, Fische, Reptilien und Amphibien.(62)

Wir haben 83 % der wilden Säugetiere getötet. 60 % aller lebenden Säugetiere auf der Erde sind inzwischen Nutztiere und nur noch 4 % sind Wildtiere! Die anderen 36 % sind Menschen. Gezüchtetes Geflügel machen 70 % der Masse der Vögel auf der Erde aus, nur 30 % sind Wildvögel.(63)

Der Mensch hat mit der Nutztierhaltung das Gleichgewicht der Natur völlig zerstört. Die meisten Tiere sterben nicht aus, weil wir Sie jagen und töten, sondern weil wir ihren Lebensraum irreversibel für die Nutztierhaltung zerstören.

## Klimawandel

Es gibt einen durch den Menschen verursachten Klimawandel. Das ist eine gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis.(64)

Durch die Rodung der Wälder gelangt tonnenweise CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre. Gleichzeitig verschwinden die Bäume, die das CO<sub>2</sub> aufnehmen könnten.(65) Durch die Nutztierindustrie werden zusätzlich die weniger beachteten, aber gefährlicheren Treibhausgase Lachgas und Methan freigesetzt.

CO<sub>2</sub> ist für 27 % der Treibhausgasemissionen der Nutztierhaltung verantwortlich, Lachgas für 29 % und Methan für 44 %.(66) Methan ist 28-mal schädlicher als CO<sub>2</sub>. Lachgas ist sogar 265-mal so schädlich.(67)

Die fünf größten Fleisch- und Molkereikonzerne sind für mehr Treibhausgasemissionen verantwortlich als die Ölkonzerne Exxon-Mobil, Shell oder BP.(68) Die 20 größten Konzerne sogar für mehr Emissionen als ganz Deutschland.(69)

Doch wie sehr trägt die Nutztierhaltung zum Klimawandel bei? Für wieviel aller menschengemachten Treibhausgasemissionen ist sie verantwortlich?

Je nach Studie für...

- 14 % (mehr als alle Autos, Züge, Schiffe und Flugzeuge zusammen)(70)
- 51 % (mehr als alle anderen menschengemachten Quellen zusammen)(71)
- 81 % (alleine das Methan ist schlimmer als alle anderen Emissionen zusammen)(72)

... aller Emissionen.

In den letztgenannten Studien ist exakt aufgeführt, welche Faktoren in der jeweils vorherigen vernachlässigt wurden. Aber selbst 14 % wären ein gigantisches Einsparpotential. Und eine Ernährungswende ist theoretisch viel leichter umsetzbar als z.B. eine Verkehrswende.

Wenn sich am weltweit steigenden Fleischkonsum nichts ändert, werden die Emissionen bis 2050 um 80 % steigen.(73) Dabei ist das Essen von rein pflanzlichen Lebensmitteln der mit Abstand wirksamste Weg, um die Erde vor einer Klimakatastrophe zu schützen.(74) Effektiver Klimaschutz ist ohne Reduktion der Tierbestände unmöglich.(75)

Laut Pariser Klimaabkommen soll die Erderwärmung auf 1,5 Grad, jedoch maximal 2 Grad limitiert werden. Doch 2 Grad können schon zu 1,5 Milliarden Klimaflüchtlingen führen.(76) Bereits weniger als 2 Grad können zu sich selbst verstärkenden Treibhauseffekten führen, die die Erde unaufhaltsam erhitzen.(77)

Laut Pariser Klimaabkommen soll die Erderwärmung auf 1,5 Grad, jedoch maximal 2 Grad limitiert werden. Eine Studie der Europäischen Union mit dem Titel „Global Trends to 2030: Challenges and Choices for Europe“ sagt, dass der Planet nicht mehr als 1,5 Grad Erwärmung

verkraftet. Eine Klimaerwärmung von über 1,5 Grad führt zu mehr Hitzewellen, Dürreperioden, Überflutungen sowie Armut von Hunderten Millionen Menschen und zum Tod der meistbetroffenen Völker - im schlimmsten Falle zum Ende unserer Zivilisation.(78)

Dabei muss man bedenken, dass Forscher den Klimawandel in ihren Veröffentlichungen auf Grund von wissenschaftlicher Zurückhaltung regelmäßig zu konservativ einschätzen.(79) Sie haben die tatsächliche Entwicklung bisher weit unterschätzt.(80)

## Gerechtigkeit

Der Konsum tierischer Produkte ist ohne Ausbeutung der Tiere nicht möglich. Doch auch Menschen leiden darunter. Folgende Generationen zahlen den Preis für den Klimawandel, den wir und vorherige Generationen zu verantworten haben.

Und genau die Menschen, die schon immer am wenigsten hatten, sind schon jetzt vom Klimawandel betroffen. Obwohl sie am wenigsten dazu beigetragen haben.

Mehr als 820 Millionen Menschen hungern. Das sind fast so viele Menschen wie alle Einwohner der EU und der USA zusammen. Gleichzeitig sind fast 2 Milliarden Menschen übergewichtig, 822 Millionen sind fettleibig.(81)

Würden alle pflanzlichen Lebensmittel direkt durch Menschen gegessen werden, hätten wir weltweit 70 % mehr Nahrung zur Verfügung. Dadurch könnten weitere 4 Milliarden Menschen ernährt und der Welthunger verringert werden.(82) Denn mit den vorhandenen Agrarflächen können problemlos mehr als 10 Milliarden Menschen pflanzlich ernährt werden.(83)

## Verzerrte Wahrnehmung

Stelle dir vor du bist auf einer Party. Der Gastgeber hat unglaublich leckere Buletten gemacht. Daher fragst du nach dem Rezept und erfährst: „Das Geheimnis liegt im Fleisch. Es sei nicht wie übliches Hack je zur Hälfte aus Schweine- und Rindfleisch. Sondern zu gleichen Teilen aus Hund und Katze.“

Plötzlich findest du die gerade noch leckeren Buletten ekelhaft. Doch was hat sich geändert? Das Fleisch ist es nicht. Es ist lediglich deine Wahrnehmung, die sich verändert hat. Aber warum stufen wir ein paar Tiere als essbar ein? Und warum wird Kuhmilch getrunken, aber keine Schweine- oder gar Hundemilch?

Unsere Kultur beeinflusst maßgeblich, welche Tiere wir wie einstufen: z.B. in Nutztiere, Haustiere oder Wildtiere. Andere Kulturen essen andere Tiere. Wir sind schockiert wenn Chinesen Hunde essen, aber essen selbst Schweine.

Schweine sind intelligenter als Hunde. Und sogar intelligenter als dreijährige Kinder.(84) Hühner erlernen ca. 30 verschiedene Warnrufe für unterschiedliche Gefahren. Kühe entwickeln dauerhafte Bindungen mit anderen Tieren in der Herde und weinen, wenn ihnen die Babys weggenommen werden, für die sie eigentlich die Milch produzieren. Auch Fische und Krebstiere verfügen über Schmerzrezeptoren und sind intelligenter als viele annehmen.(85) Jedem Tier liegt etwas an seinem Leben.



## Finde dein persönliches Warum

Optimalerweise bist du gerade hochmotiviert, den Konsum tierischer Produkte aufzugeben. Doch damit du durchhältst, ist es hilfreich, dass du deinen persönlichen Hauptgrund identifizierst. Dieser lässt sich selten mit einfachen Begriffen wie Gesundheit, Tier- oder Umweltschutz beschreiben.

Überlege welche Gründe dir für die vegane Ernährung grundsätzlich wichtig sind. Frage dich dann nach dem Warum. Warum möchtest du beispielsweise Tiere retten? Warum möchtest du die Umwelt schützen? Warum gesünder leben? Frage auch bei deinen Antworten wiederholt nach dem Warum, damit du nach mehreren Wiederholungen bei deinem eigentlichen Grund ankommst.

Hier ein Beispiel: Warum möchtest du gesünder leben? Vielleicht weil du Angst vor Krankheiten hast? Welche Krankheiten sind das und warum hast du Angst davor? Vielleicht weil ein Elternteil früh daran gestorben ist? Warum möchtest du nicht daran sterben? Vielleicht weil du älter als sie werden möchtest? Warum möchtest du älter werden? Weil du länger für deine Kinder und Enkel da sein möchtest? Gehe deinen eigenen Gedanken nach diesem Schema genau auf den Grund.

Es kann sehr unangenehm sein, sich diese Fragen zu stellen und sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen. Auch, wenn es Überwindung kostet, solltest du dieses Kapital nicht nur passiv lesen, sondern dich aktiv mit deinem Warum beschäftigen.

Deine wahren Gründe könnten dann z.B. so aussehen:

- Ich möchte meine Enkelkinder aufwachsen sehen, aber habe Angst vorher zu sterben und sie nie kennenzulernen.
- Ich möchte kein Pflegefall werden und im Alter niemanden zur Last fallen.

- Ich möchte nicht abhängig von Medikamenten werden oder im Rollstuhl zu sitzen.
- Ich möchte, dass jedes Lebewesen in Frieden leben kann und habe Schuldgefühle, wenn sie wegen mir getötet werden.
- Ich möchte meinem Hund in die Augen schauen können ohne mich zu fragen, warum ich andere Tiere wie Schweine esse.
- Ich möchte nicht, dass wegen mir Küken geschreddert oder Kälber von ihren vorher künstlich befruchteten Müttern getrennt werden.
- Ich habe Angst vor der Erderwärmung und möchte nicht mitverantwortlich sein, wenn es Millionen Klimaflüchtlinge gibt oder Kinder verhungern.

Es gibt keine richtigen oder falschen Gründe. Du kannst dein persönliches Warum auch für dich behalten. Du musst dich vor niemandem für deine innersten Gefühle rechtfertigen. Für viele klingt dein Warum vielleicht absurd. Das spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass es dich motiviert.

Schreibe deinen Hauptgrund auf und halte es dir in Zukunft immer wieder vor Augen. Es können auch mehrere Gründe sein. Hauptsache du weißt, warum sie dich aus deinem Innersten antreiben.

Es wird dir Kraft geben, den eingeschlagenen Weg durchzuhalten.

## Steigere deine Motivation

Eine Ernährungsumstellung ist eine Verhaltensänderung. Wenn wir unsere Gewohnheiten ändern wollen, müssen wir zuerst verstehen, warum wir grundsätzlich tun, was wir tun.

Laut dem Verhaltenswissenschaftler B.J. Fogg machen wir alles

- aus Vergnügen oder um Schmerz zu vermeiden,
- aus Hoffnung oder um Angst zu vermeiden,
- für Anerkennung oder um Ablehnung zu vermeiden.

Wenn wir also unser gewohntes Verhalten verändern möchten, müssen wir die Dinge ändern, mit denen wir Freude und Schmerz sowie Hoffnung und Angst assoziieren.

Dabei geht es nicht nur um das rationale Verständnis. Viel wichtiger sind deine Emotionen.

Wenn dir beim Anblick von einem Steak das Wasser im Mund zusammenläuft, wird dich das reine Wissen über die Effekte des Essens nicht dauerhaft vom Verzehr abhalten.

Wenn dich der Anblick allerdings anekelt, wirst du keine Schwierigkeiten haben, die Finger davon zu lassen. Selbst wenn du hungrig bist.

Der effizienteste Weg deine Gefühle und Assoziationen mit Lebensmitteln zu Verändern ist das schauen von Dokumentationen zum Thema. Die Kombination aus Video und Ton spricht mehr Sinne an als das reine Lesen von Texten und berührt uns tiefer.

Daher einer der wichtigsten Hinweise dieses Buches: Schaue dir alle hier genannten Dokus an. Schiebe das nicht auf. Schaue mindestens eine pro Woche. Fange diese Woche damit an - am besten heute.

Wenn du einen Partner hast, der noch nicht so motiviert ist wie du, schaut ihr die Dokus am besten gemeinsam. Schlage dann als erstes eine Doku aus einer Kategorie vor, die ihm wichtig ist.

## Massentierhaltung

Gerade am Anfang ist kaum etwas so motivierend wie das Ansehen von Videos aus der Massentierhaltung. Zugegebenermaßen ist es nicht einfach, solche Aufnahmen zu sehen. Nicht ohne Grund agiert die Nutztierindustrie völlig abgeschottet von unserer alltäglichen Wahrnehmung.

Es gibt viele Menschen, die z.B. nach dem Ansehen von *Earthlings* über Nacht vegan geworden sind, ohne dass es ihnen einen Hauch Willenskraft gekostet hat. Nur weil sie danach all den Schmerz mit dem Konsum tierischer Lebensmittel verbunden haben.

Dir vergeht beim Ansehen die Lust auf tierische Produkte und wenn du keine Lust mehr darauf hast, fällt dir die Umstellung nicht schwer. Du wirst die Produkte dann auch nicht mehr vermissen.

Schaue die Dokus auch, wenn du nur aus gesundheitlichen Gründen Pflanzliches essen möchtest. Sie werden dir helfen durchzuhalten.

Daher die ganz dringende Empfehlung: Schaue dir diese Dokus an!

- [Dominion kostenlos bei YouTube ansehen](#)
- [Earthlings kostenlos bei YouTube ansehen](#)

Das Videomaterial stammt nicht aus Deutschland. Dass die Verhältnisse in der Massentierhaltung hier nicht anders sind, wird z.B. in dieser [SternTV-Reportage](#) mit den YouTubern von „Vegan ist ungesund“ klar.

## Gesundheit

Die vollwertig pflanzliche Ernährung birgt sehr viele Gesundheitsvorteile. Wissenschaftliche Studien und Statistiken zu lesen ist für viele Menschen aber unglaublich langweilig. Schau dir die Dokus an, die dir die Vorteile anschaulicher näher bringen. Die Kombination aus wissenschaftlichem Fundament und Erfahrungsberichten ist unglaublich inspirierend und motivierend.

- [Eating You Alive ansehen](#)
- [The Game Changers ansehen](#)
- [What The Health ansehen](#)
- [Gabel statt Skalpell ansehen](#)
- [Food, Inc. ansehen](#)

## Umwelt

Der Film What The Health betrachtet die Gesundheitsindustrie. Cowspiracy ist der erste Film der Macher. Er beleuchtet die Tierwirtschaft und die damit verbundenen Folgen für die Umwelt. Beide muss man gesehen haben.

- [Cowspiracy ansehen](#)

## Starte die Neuausrichtung

Es kann unglaublich viel Spaß machen, vegan zu werden. Man kann es sich aber auch unnötig schwer machen.

Viele Menschen probieren z.B. kurzfristig eine 30-Tage-Vegan-Challenge und verzichten in dieser Zeit auf viele Dinge, die sie lecker finden. Sie essen währenddessen Altbekanntes, was aus ihrer vorherigen Ernährung übrig geblieben ist, der Rest fehlt. Das Experiment gleicht von Anfang an mehr einer temporären Diät als einer dauerhaft erfüllenden Ernährungsumstellung.

Eine Ernährungsumstellung fällt am leichtesten, wenn man nicht verzichten muss, sondern alte Lebensmittel einfach Schritt für Schritt durch leckere Alternativen ersetzt. So hat man nicht das Gefühl, dass man etwas nicht essen darf. Man möchte es einfach nicht mehr essen, weil es eine bessere Auswahl gibt.

Nutze die Übergangsphase und probiere so viele neue Lebensmittel, Gerichte und Rezepte wie möglich. Viele Veganer berichten, dass sie seit ihrer Umstellung wesentlich abwechslungsreicher und vielseitiger essen als zuvor.

Dabei geht es nicht primär um das Ausprobieren der vielen Ersatzprodukte - probiere einfach mal andere Lebensmittel aus oder bereite bekannte anders zu.

Wie oft hast du schon Tofu oder Tempeh probiert? Wie häufig isst du Wurzelgemüse wie Rote Beete, Topinambur oder Pastinaken? Hast du schon einmal ein Sellerie- oder Kohlrabi-Schnitzel gegessen?

Je mehr du probierst, desto mehr wirst du lieben. Und mit jeder neuen pflanzlichen Mahlzeit, die dir schmeckt, kannst du ein tierisches Produkt aufgeben. Fang einfach an, neue Dinge auszuprobieren!

## Reduziere Schritt für Schritt

Mache dir bewusst, welche tierischen Lebensmittel du Tag für Tag konsumierst. Vielen Menschen ist gar nicht klar, was sie überhaupt essen. Sie greifen hungrig und gedankenversunken zum Schokoriegel und vergessen im Nachhinein nicht nur, dass er nicht vegan war, sondern dass sie ihn überhaupt gegessen haben.

Denke jetzt darüber nach und achte auch in Zukunft genau auf deine Ernährung. Vielleicht hilft es dir, zeitweise ein detailliertes Ernährungstagebuch zu führen. Dazu könntest du auch einfach alle deine Mahlzeiten und Snacks mit dem Smartphone fotografieren. Dann hast du in Kürze ein gutes Gefühl dafür entwickelt, welche Lebensmittel du isst und kannst dir überlegen, wie du die tierischen reduzierst.

Überlege dir selbst in welcher Reihenfolge und wie schnell du welche Produkte reduzieren möchtest. Was könntest du zum aktuellen Zeitpunkt durchhalten? Manche fangen etwas vorsichtiger an, andere nehmen sich direkt viel vor. Auch kleine Schritte können dich sicher ans Ziel bringen.

Das hängt natürlich stark davon ab, wie deine Ernährung bis jetzt aussah. Vielleicht bist du schon seit Jahren Vegetarier und musst nur Käse und Eier weglassen, vielleicht hast du im letzten Jahr keinen Tag ohne Fleisch gelebt.

Je häufiger du rein pflanzlich isst, desto besser. Aktuell sind deine rein veganen Mahlzeiten vermutlich noch die Ausnahme. Bleibe dran und integriere sie Schritt für Schritt in deinen Alltag. In absehbarer Zeit sind dann die meisten Mahlzeiten vegan und die tierischen Gerichte sind die Ausnahme.

Im Kern geht es darum, immer die Dinge wegzulassen, auf die du problemlos verzichten kannst. Alle anderen Produkte isst du vorerst

weniger. Denn jede einzelne vermiedene tierische Mahlzeit ist ein kleiner Erfolg.

Je mehr Alternativen du für dich findest, desto mehr merkst du, dass du weiter reduzieren kannst. Irgendwann fällt es dir leicht, auf die Dinge zu verzichten, die du Anfangs noch ab und zu essen wolltest.

Du musst also heute keine Ganz-oder-garnicht-Entscheidung treffen. Eliminiere in nächster Zeit einfach Schritt für Schritt die tierischen Lebensmittel aus deiner Ernährung.

Deine allmähliche Umstellung könnte also im Verlauf z.B. so aussehen:

1. Du verzichtest ab sofort sowohl auf rotes und verarbeitetes Fleisch als auch auf Kuhmilch.
2. Im nächsten Schritt könntest du zumindest zu Hause komplett auf Fleisch und auf alle Milchprodukte bis auf Käse verzichten.
3. Später ernährst du dich auch außer Haus komplett ohne Fleisch und zu Hause isst du neben pflanzlichen Lebensmitteln nur noch Käse und Eier.
4. Ein weiterer Schritt könnte es sein, sich zu Hause komplett vegan zu ernähren und nur noch vegetarische Ausnahmen zu Besuch bei anderen Menschen zu machen.
5. Die Ausnahmen schränkst du im Laufe der Zeit weiter ein. Aus nur noch zu Besuch wird nur noch zu Geburtstagen, wird nur noch an besonderen Feiertagen.
6. Irgendwann entscheidest du dich, keinerlei Ausnahmen mehr zu machen, da du inzwischen gar kein Bedürfnis mehr nach tierischen Produkten hast.

Je weiter du kommst und je schneller du bist, desto besser. Ob du dafür eine Woche, einen Monat oder ein Jahr brauchst, ist zweitrangig. Wichtiger ist, dass du dauerhaft dabei bleibst. Lieber den Rest des Lebens 90 % vegan sein als einen Monat 100 % und danach alles zurück zum Alten.



Ganz allgemein kannst du also Schritt für Schritt:

- auf Produkte ganz verzichten,
- Portionsgrößen reduzieren,
- Orte einschränken oder
- Lebensmittel seltener essen.

## Auf Produkte verzichten

Es gibt unzählig viele tierische Produkte. Mit Sicherheit isst du einige davon immer mal wieder. Aber auf mindestens die Hälfte kannst du bestimmt einfach verzichten. Und das ohne, dass sie dir großartig fehlen.

Schau doch z.B. mal auf die lange [Liste der Milchprodukte](#) bei Wikipedia. Auf welche davon hast du wirklich regelmäßig Appetit? Welche isst du nur ab und zu aus Gewohnheit?

Es gibt keinen Grund gedankenlos alle zu essen, wenn du eigentlich nur noch nicht auf Käse verzichten kannst. Das gleiche gilt für Fleisch- und Wurstprodukte. Wenn du noch nicht auf dein Lieblingsprodukt verzichten kannst, ist das keine Ausrede dafür, nicht auf alles andere verzichten zu können.

Für sehr viele Produkte gibt es inzwischen auch sehr gute vegane Alternativen. So kannst du einige Lebensmittel mit Leichtigkeit meiden, ohne gänzlich auf den Geschmack verzichten zu müssen. Mehr darüber erfährst du im Kapitel Ersatzprodukte.

## Portionsgrößen reduzieren

Wenn du theoretisch von allen tierischen Lebensmitteln nur noch halb so viel isst, hast du deinen Konsum schon um 50 % reduziert. Das wäre für sich alleine schon ein riesiger Erfolg.

Überlege, wie du die tierischen Portionen reduzieren kannst, zum Beispiel indem du mehr pflanzliche Beilagen hinzufügst oder du nur noch eine Scheibe Wurst oder Käse auf die Brotscheibe legst, statt zwei. Kaufe zum Beispiel kleinere Packungen und verbrauche sie über den gleichen Zeitraum wie vorher.

## Orte einschränken

Eine weitere Möglichkeit, den Konsum tierischer Produkte massiv zu reduzieren, ist die Orte einzuschränken, an denen du sie isst. Je mehr Kontrolle du an verschiedenen Orten über die Lebensmittelauswahl hast, desto einfacher fällt die Umsetzung einer pflanzlichen Ernährung.

### Zu Hause

Einigen fällt es schon zu Beginn der Umstellungsphase nicht schwer, sich zu Hause weitestgehend vegan zu ernähren. Schließlich liegt es ganz in deiner Hand, was du einkaufst.

Wer sich zu Hause vegan ernährt, hat schon einen großen Schritt unternommen, obwohl er grundsätzlich nicht komplett auf tierische Produkte verzichtet.

Wenn du im Supermarkt nur noch vollwertig pflanzliche Lebensmittel kaufst, kannst du zu Hause nicht in Versuchung kommen, etwas anderes zu essen. Es ist spannend, wie viele Regale wir in einem normalen Supermarkt getrost ignorieren können.

Schreibe dir am besten einen veganen Einkaufszettel und halte dich beim Einkaufen daran. Mache dir dabei auch den alten Abnehmtrick zu nutze, nicht hungrig einzukaufen. So fällt es dir leichter nicht doch einen ungewollten Snack in den Einkaufswagen zu legen, nur weil es dich im Moment des Hungers überkommen hat.

## Unterwegs

Spätestens wenn du dich zu Hause vegan ernährst, kannst du auch versuchen, unterwegs mehr pflanzliche Lebensmittel zu essen.

Wenn du keinen Snack dabei hast, führt der Weg häufig zu einem Imbiss. Dort ist es je nach Region meistens eine Herausforderung etwas Veganes zu finden.

Häufig sind Pommes mit Ketchup die einzige vegane Option an einem Schnellimbiss. Gesund ist das natürlich nicht. Oft werden im gleichen Fett auch tierische Produkte frittiert. Das muss jeder für sich entscheiden.

Döner ohne Fleisch, praktisch Brot mit Gemüse, kann auch eine Option sein. Kräuter- und Knoblauchsaucen sind in der Regel nicht vegan. Scharfe Saucen sind es häufig. Frisch zubereitete Falafel sind eine gute Alternative und meistens vegan.

Beim Asia-Imbiss sind Tofu-Gerichte häufig vegan. Manche Currypasten enthalten allerdings Fischsauce.

## Im Restaurant

Vegane Restaurants sind in den meisten Regionen noch eine Seltenheit. Einige Restaurants bieten vegane Optionen - teilweise bewusst, teilweise zufällig.

Versuche schon früh in deiner Umstellungsphase nur vegane Mahlzeiten im Restaurant zu bestellen. Es ist eine der einfachsten Möglichkeiten, neue Dinge auszuprobieren. Schließlich musst du nicht

kochen oder Rezepte recherchieren. Und vielleicht schmeckt etwas, was du früher nie bestellt hättest, auf einmal überraschend gut.

Fairerweise muss allerdings gesagt werden, dass nicht alle Restaurants vegane Optionen anbieten. Wenn du also ohnehin noch am Anfang deiner Übergangsphase bist, machst du im Restaurant im Zweifel eine Ausnahme.

Manche Restaurants haben zwar eine vegane Option, weil viele Kunden es heutzutage erwarten. Sie haben sich aber zum Teil keine Gedanken gemacht, was wirklich eine leckere und vollwertige vegane Mahlzeit wäre.

Statt sich mit der veganen Küche zu beschäftigen, lassen sie bei einem Gericht einfach die tierischen Lebensmittel weg und servieren vereinfacht die Beilagen ohne Hauptgericht. Das ist natürlich geschmacklich unbefriedigend, sollte aber nicht für die gesamte Vegane Ernährung verallgemeinert werden.

Apps wie Happy Cow oder Vanilla Bean helfen dir Orte mit veganem Angebot zu finden. Auch eine Yelp-Suche nach dem Wort vegan liefert dir gute Hinweise, wo du als Veganer etwas Gutes und Essbares finden kannst.

## Im Urlaub

Selbst für langjährige Veganer können Urlaube eine kleine Herausforderung sein. In manchen Ländern ist es schon schwer, etwas Vegetarisches zu finden.

Wenn man eine Unterkunft ohne eigene Küche hat oder den ganzen Tag unterwegs ist, ist man stark von dem lokalen gastronomischen Angebot abhängig.

Wenn du dich ohnehin noch nicht konsequent vegan ernährst, stelle dich einfach auf ein paar Ausnahmen im Urlaub ein.

Wenn du deine Ernährung bereits vollständig umgestellt hast, findest du auch im Ausland genügend Nahrung. Irgendwas gibt es immer. Im Zweifel isst man mal ein bis zwei Tage das gleiche.

## Lebensmittel seltener essen

Plane kurze Zeitabschnitte, in denen du nur pflanzlich isst. Diese Abschnitte können mit der Zeit länger und häufiger werden. Du könntest du vorgehen:

- Vegane Mahlzeiten
- Vegane Tage
- Vegane Wochen
- Veganer Monat

## Vegane Mahlzeiten

Jede einzelne Mahlzeit ohne tierische Produkte macht einen Unterschied. Jedes mal, wenn du dich für ein veganes Gericht entscheidest, hast du etwas Positives bewirkt.

Daher wäre es hervorragend, wenn du ab sofort mindestens eine rein pflanzliche Mahlzeit pro Tag isst. Grundsätzlich spielt es keine Rolle, ob es dein Frühstück, Mittag oder Abendbrot ist. Wobei eine gewisse Regelmäßigkeit dir vielleicht hilft, dran zu bleiben.

Das Frühstück eignet sich hervorragend als erste vegane Mahlzeit. Es fällt nicht so schwer, da die meisten Menschen ohnehin fast jeden Morgen das gleiche essen. Und nach einem rein pflanzlichen Frühstück wirst du optimistisch und gut gelaunt in den Tag starten.

Du musst dir also nur ein veganes Frühstück (wie z.B. Müsli mit Pflanzenmilch) aussuchen und kannst das dann täglich mit kleinen Variationen (z.B. mit verschiedenem Obst) essen. So entwickelst du

schnell eine Routine und nach kurzer Zeit isst du dein veganes Frühstück aus Gewohnheit ohne darüber nachzudenken.

Überlege dir dann, welche Mahlzeit du als nächstes vegan gestalten kannst.

## Vegane Tage

Einen Tag pro Woche kann jeder vegan essen. Ein Tag ist ein sehr überschaubarer Zeitraum, den man mit minimalem Planungsaufwand problemlos durchhalten kann. Ein Tag hält jeder ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte aus. Ohne quälenden Appetit oder Jieper.

Iss doch ab jetzt nicht nur eine vegane Mahlzeit pro Tag, sondern auch einen veganen Tag pro Woche. Montag ist ein hervorragender Tag für einen optimalen Start in die Woche. Vielleicht fällt es dir aber auch am Sonntag leichter, da du dann mehr Zeit zum Kochen hast.

Du wirst schnell merken, dass ein veganer Tag kein Problem darstellt, wenn man vorab überlegt, was man an diesem Tag essen möchte. Sobald du realisiert hast, dass das keine große Herausforderung ist, führst du weitere rein pflanzliche Tage ein.

## Vegane Wochen

Sobald du festgestellt hast, dass du auch mehrere Tage pro Woche auf tierische Produkte verzichten kannst, ist es Zeit, eine ganze Woche rein pflanzlich zu essen. Wähle eine Woche, in der du sehr gut voraussehen kannst, wo du was isst.

Wenn du z.B. Freitag- und Samstagabend zu Freunden oder Verwandten zum Essen eingeladen bist, wird es dort vielleicht schwierig sein. Natürlich kannst du dich in dieser Woche auch möglichst vegan ernähren. Aber wenn du dir vornimmst eine ganze Woche komplett durchzuhalten, möchtest du das ja auch schaffen, damit du ein Erfolgserlebnis hast.

## Veganer Monat

Sobald du deinen Konsum tierischer Produkte bis auf einige Ausnahmen reduziert hast, kannst du probieren einen ganzen Monat durchzuhalten.

Es wird mit Sicherheit Momente geben, in denen du in Versuchung gebracht wirst. Daher ist es umso wichtiger, dass du vorher die Basics im Griff hast.

Dazu gehören befriedigende Hauptmahlzeiten und leckere Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch. Es kann immer unvorhergesehene Situationen geben, in denen die eigene Willenskraft auf die Probe gestellt wird. Aber das man grundsätzlich in der Lage ist, mit leckeren Mahlzeiten und ohne Probleme satt zu werden, kann man planen.

Starte deinen rein veganen Monat also erst, wenn du dich auf die Herausforderung freust. Du solltest deinen ersten veganen Monat nicht voller Zweifel beginnen. Wenn du ein gutes Gefühl hast und weißt, dass du 30 Tage lang satt wirst, solltest du starten.

Manche brauchen einige Monate, um diese Gewissheit zu entwickeln, andere sind sich nach dem Anschauen von Earthlings oder Dominion ihrer Sache sicher. Das hängt natürlich auch stark davon ab, wie deine sozialen Kontakte deine Ernährung beeinflussen.

Was passiert nach einem rein veganen Monat? Was du einen Monat durchgehalten hast, schaffst du es sicher auch zwei oder zwölf Monate. Was du ein Jahr schaffst, schaffst du auch den Rest des Lebens.

## Das Ende der Ausnahmen

Aufgrund der verschiedenen Vorteile ist eine konsequent pflanzliche Ernährungsweise durchaus erstrebenswert. Dennoch erscheint es vielen Menschen zu extrem, bzw. *noch* zu extrem.

Sie quält der Gedanke, dass sie etwas nie wieder essen „dürfen“. Sie erlauben sich lieber hin und wieder geplante Ausnahmen, damit sie in den Zeiten dazwischen umso stärker bleiben. Ganz nach dem Motto „Ausnahmen bestätigen die Regel“. Und sie haben lieber strikte Regeln für Ausnahmen, als einen strikten Verzicht.

Wenn es sich für dich unmöglich anhört, 10 Jahre oder sogar den Rest des Lebens vegan zu essen, dann denke einfach an heute und morgen. Wenn du dich jeden Tag darauf konzentrierst an diesem Tag vegan zu essen, summieren sich die Tage automatisch.

Nach ein paar Wochen, spätestens nach wenigen Monaten, entwickelst du Gewohnheiten und du ernährst dich automatisch rein pflanzlich. Ohne darüber nachzudenken.

Paradoxerweise ist es oft einfacher die Problemnahrungsmittel gar nicht zu essen, statt nur wenig davon.<sup>(86)</sup> Die Einhaltungsrates einer rein pflanzlichen Ernährung ist nicht mal höher, wenn sogar einmal täglich eine kleine Ausnahme gemacht wird.<sup>(87)</sup> Vielen fällt es leichter 100 % strikt zu bleiben.

Die größte Herausforderung am Anfang ist es, das Gefühl „auf etwas verzichten zu müssen“ in den Griff zu bekommen. Das geht vorbei. Wenn du Schritt für Schritt reduzierst, wirst du an einen Punkt kommen, an dem du nur noch selten Ausnahmen machst. Vielleicht alle paar Wochen oder sogar Monate. Je mehr du nach deinen Werten lebst, desto unwohler wirst du dich fühlen, wenn du mit ihnen brichst.



Du wirst es leid sein, Ausnahmen zu machen, nur damit du als Gast keine Umstände machst oder nicht als missionarisch wahrgenommen wirst. Du wirst dich nach Ausnahmen nicht gut fühlen und ein schlechtes Gewissen haben. Vielleicht wirst du auch direkt körperliches Unwohlsein erleben.

## Triff die finale Entscheidung

Zähle die Tage seit dem letzten Konsum. Es fühlt sich toll an 7, 14, 30, 90 oder 300 Tage durchgängig ohne tierische Produkte auszukommen.

Stelle dir vor wie schön es ist, wenn du in 10 Jahren schon seit 10 Jahren vegan lebst. Du wirst trotz fortschreitendem Alter vielleicht gesünder sein als jetzt und unzählige unschuldige Lebewesen gerettet haben. Stelle dir genau vor, wie unglaublich befriedigend dieses Gefühl sein wird.

Wenn es dir gut bekommt, du dich mit der veganen Idee identifizierst und bei Ausnahmen ein schlechtes Gefühl hast, solltest du eine finale Entscheidung treffen. Fass den endgültigen Beschluss, keine tierischen Produkte mehr zu essen. Kein „ich würde gerne...“, oder „ich könnte ja...“, sondern ein „Ich mache es. Ich ernähre mich ab heute konsequent vegan. Komme was wolle.“

Der Moment, in dem du ein für alle mal diesen Beschluss für dich fasst, wird extrem befreiend sein. Triff ihn nicht leichtfertig aus einer Laune heraus, wenn du noch nicht soweit bist. Dann wirst du enttäuscht sein, wenn du es nicht schaffst.

Du wirst spüren, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Bei manchen dauert es ein paar Jahre, andere haben den Moment nachdem sie sich innerhalb weniger Wochen mehrere der bereits genannten Dokumentationen angeschaut haben.

## Schreibe ein Brief aus der Zukunft

Schreibe auf, wie du in einigen Jahren optimalerweise auf die aktuelle Situation zurückblicken wirst. Es ist kein Brief aus der aktuellen Situation an dein zukünftiges Ich. Sondern du versetzt dich in dein zukünftiges Ich, welches dir einen Brief an dein aktuelles Ich schreibt.

Du könntest deinem aktuellen Ich danken, dass es diesen Weg eingeschlagen hat. Du kannst schreiben wie gut es dir geht und wie sehr die Entscheidung dich und dein Leben im Nachhinein bereichert hat. Erläutere vor allem welche wichtigen Meilensteine es gab, vor welchen Herausforderungen du standest und welche Hindernisse du wie gemeistert hast. Gebe dir zum Schluss einen wohlwollenden Rat.

Diese Übung wird dir helfen, dein Ziel zu visualisieren. Und du wirst dabei automatisch über Probleme nachdenken, die in Zukunft auftreten könnten. Schreibe auf, wie du sie gelöst haben wirst. Und wenn sie dir aus heutiger Sicht in Zukunft wirklich begegnen, kannst du einen Blick auf deinen Brief werfen. In schwierigen Situationen hilft es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Und das fällt leichter, wenn du deine Gedanken aus einem klaren Moment einfach abrufen kannst. Das kannst du, wenn du dir einen Brief aus der Zukunft schreibst.

## Feiere deine Fortschritte

Ob dir der Verzicht auf tierische Lebensmittel leicht oder schwer fällt - Verzicht bleibt Verzicht. Und wenn du deine selbstgesteckten Ziele erreichst, kannst du stolz auf dich sein und solltest dich dafür belohnen. Unabhängig davon, ob du dich schon konsequent vegan ernährst oder Meilensteine in deiner Umstellungsphase erreichst.

Wie du dich belohnst, bleibt dir überlassen. Du könntest dir ein leckeres Essen in einem guten veganen Restaurant gönnen. Oder machst dir einen deftigen Burger mit veganen Käse- und Fleisch-Ersatzprodukten, obwohl du sonst vielleicht nur vollwertig pflanzlich isst.

Du kannst dir auch einfach Zeit nehmen und einem Hobby nachgehen oder dich mit Freunden treffen, mit denen du sonst zu wenig Zeit verbringst. Wichtig ist, dass du dir bewusst machst, dass du dich für dein Durchhaltevermögen belohnst und deine pflanzliche Ernährung zelebrierst.

## Gehe richtig mit Rückfällen um

Falls du einmal etwas Tierisches konsumierst, ganz gleich ob bewusst oder aus Versehen, ist das kein Anlass aufzugeben. Mache dir keine großen Vorwürfe, wenn es ohne Absicht passiert ist. Das kann vorkommen. Nun weißt du ja, worauf du in Zukunft noch mehr achten kannst.

Wenn du es wissentlich gemacht hast, obwohl du dir fest vorgenommen hast, rein pflanzlich zu essen, kann sich das wie eine Niederlage anfühlen. Irgendwelche Gründe haben dich schwach werden lassen und du konntest deinen Vorsatz nicht einhalten.

Es ist wichtig, dass du das nicht als scheitern betrachtest, denn „It's not about perfection, it's about direction“. Ein temporärer Rückfall ist kein Grund, alle Pläne über den Haufen zu werfen. Ganz im Gegenteil: Es ist eine große Chance für deine persönliche Weiterentwicklung.

Frage dich, wie es dazu gekommen ist und überlege, wie du solche Situationen in Zukunft besser meistern kannst. Ein guter Ernährungscoach kann dir dabei helfen.

## Negative emotionale Zustände

Zum Beispiel warst du aus irgendwelchen Gründen traurig oder frustriert und hast aus Gewohnheit Vollmilchschokolade gegessen. Der erste Schritt ist dafür zu sorgen, dass du für solche Fälle in Zukunft vegane Schokolade in Reichweite hast. Die wirkliche Herausforderung ist aber vielleicht gar nicht die Ernährung. Du solltest im zweiten Schritt überlegen, wie du lernen kannst, besser mit emotionalen Herausforderungen und emotionalem Essen umzugehen.

## Negative soziale Situationen

Vielleicht hattest du eine Diskussion mit deinem Partner, der sich nicht für die pflanzliche Ernährung interessiert. Da ihr beide Hunger hattet und du nicht streiten wolltest, hast du eine Ausnahme gemacht und nun ein schlechtes Gewissen. Du könntest im Nachhinein, wenn ihr nicht hungrig seid, ein erneutes Gespräch suchen, über deine Gefühle sprechen und erklären, warum dir das Thema so wichtig ist.

## Sozialer Druck

Haben dich Freunde, Familie oder Kollegen direkt oder indirekt dazu gedrängt? Du musst nichts aus Gruppenzwang essen und dir auch selbst keinen Druck machen. Überlege, wie du solche Situationen meiden kannst? Ist es eine Option, Kontakt zu diesen Personen zu meiden? Könntest du vorher essen, damit du dann keinen Hunger mehr hast? Wie kannst du es ihnen so vermitteln, dass sie deine Entscheidung akzeptieren?

## Positive emotionale Zustände

Gerade, wenn man satt ist, wird man häufig leichtsinnig. In diesen Momenten denkt man, man hat alles im Griff. Je hungriger man wird, desto schwieriger ist es, tierischen Lebensmitteln zu widerstehen, insbesondere wenn es in der Situation keine veganen Alternativen gibt.

Fordere deine Willenskraft am Anfang nicht unnötig heraus. Sei nicht zu optimistisch, dass du hungrig stark bleibst. Plane im Zweifel lieber im Voraus, damit du immer etwas Veganes und Sättigendes in Reichweite hast. Überlasse dein Durchhaltevermögen nicht dem Zufall.

Auch in Verbindung mit Alkohol lässt die Willenskraft dramatisch nach. Wenn du vor hast, Alkohol zu trinken, solltest du auch vorab sicherstellen, dass du etwas Veganes zu essen findest.

## Dein persönliches Umfeld

Die größte Herausforderung an der veganen Ernährungsweise ist nicht die persönliche Ernährungsumstellung, sondern das soziale Umfeld.

Wenn man beginnt, sich mit der pflanzlichen Ernährung zu beschäftigen, lernt man unglaublich viele neue Dinge. Natürlich wusste man schon vorher, dass Tiere in der Massentierhaltung nicht gestreichelt werden und dass zu viel Fleisch nicht gesund ist.

Doch die Aha-Momente, wenn einem die dramatischen Ausmaße der Massentierhaltung und die damit einhergehende Zerstörung der Umwelt bewusst werden, sind groß. Wenn man gleichzeitig feststellt, dass eine vollwertig pflanzliche Ernährung nicht nur gesundheitlich unbedenklich, sondern tatsächlich gesünder ist, möchte man das am liebsten jedem Menschen mitteilen.

Schließlich hat man die Erkenntnis, dass die vegane Ernährung viele Probleme an der Wurzel bekämpft und somit eigentlich Standard sein sollte. Eine Ernährungswende könnte signifikant zur Lösung vieler Probleme beitragen. Du möchtest vielleicht auch, dass die Menschen, die dir wichtig sind, gesund leben.

Dennoch möchten wir dich warnen: Die meisten Menschen reagieren zunächst mit einer gewissen Ablehnung. Vielleicht hast du vor einigen Wochen, Monaten oder Jahren auch ganz anders über die vegane Ernährung gedacht als jetzt. Wie hättest du damals reagiert, wenn dir jemand erzählt hätte, dass er sich jetzt vegan ernährt?

## Wie gehe ich mit Ablehnung um?

Es kann passieren, dass Menschen auf die Nachricht deiner Ernährungsumstellung mit Unverständnis oder Ablehnung reagieren.

Sie wollen ihre Komfortzone nicht verlassen und den Status Quo aufrechterhalten.

Daher bombardieren sie dich mit haltlosen Argumenten, die du vielleicht noch nicht entkräften kannst. Es ist zwar nicht deine Aufgabe, jedes Vorurteil entkräften zu können, aber es hilft, eine gewisse Wissensgrundlage zu haben, um selbstbewusst reagieren zu können.

Doch selbst, wenn du vernünftig Argumentieren kannst, ist es manchmal besser, Diskussionen aus dem Weg zu gehen. Ein sachliches Gespräch ist häufig schwierig, wenn man auf sehr eingefahrene Denkmuster stößt.

Nach einem hitzigen Wortgefecht sind letztendlich beide Seiten frustriert. Sie denken du bist ein naiver Hippie mit extremen Ansichten und du verlierst den letzten Schimmer Hoffnung in die Vernunft der Menschheit.

Wenn sich jemand sehr stark über deine Ernährung aufregt, kann es anfangs schon einmal vorkommen, dass du danach das Gefühl hast, extreme Ansichten zu haben. Du fragst dich vielleicht, ob du mit deiner Ernährung noch Gesellschaftskonform bist.

Mache dir nicht zu viele Gedanken darüber. Es ist nichts falsch daran, sich gesund ernähren zu wollen oder Empathie mit Tieren zu haben. Die Erde wäre ein wesentlich schönerer Ort, wenn sich alle Menschen so konsequent für positive Dinge einsetzen würden, wie du es mit deiner Ernährungsumstellung tust.

Wenn du einer unschönen Situation nicht aus dem Weg gehen konntest, hilft es sich im Nachhinein mit Gleichgesinnten darüber auszutauschen. Wenn du im Familien- oder Freundeskreis niemanden hast, kannst du z.B. in Facebook-Gruppen oder mit deinem veganen Ernährungsberater darüber sprechen.



## Wem sage ich es wie und wann?

Erzähle ganz am Anfang deiner Ernährungsumstellung nur Menschen davon, von denen du weißt, dass sie dich unterstützen werden. Damit ersparst du dir unnötigen Gegenwind.

Anderen Menschen erzählst du es, sobald du eigene Erfahrungen gesammelt und dazugelernt hast. Dann wirst du selbstbewusster und hast du für jede Situation eine passende Reaktion parat.

Den wenigen Menschen, vor denen du es eh nicht lange geheim halten kannst, solltest du es früh erzählen. Sage es ihnen nicht erst, wenn du es konsequent durchhalten möchtest. Nimm sie mit auf deine Reise.

Sage am Anfang einfach, dass es ein Experiment ist. Du möchtest es nur mal ausprobieren weniger Fleisch und Milchprodukte zu essen. Dass du es insgeheim Schrittweise bis auf Null reduzieren möchtest, ist zu diesem Zeitpunkt in der Kommunikation vielleicht noch nicht so wichtig.

Wenn du merkst und sie sehen, dass es dir gut bekommt, machst du einfach weiter. So können sie sich genau so Schritt für Schritt daran gewöhnen, wie du es auch tust.

Du kannst natürlich auch versuchen, sie mit ins Boot zu holen. Vielleicht schlägst du auch gemeinsame Fernsehabende vor, an denen ihr Dokumentationen statt Serien schaut. Jede Woche sucht einer eine aus. Und du fängst dann zufällig mit einer der hier im Buch genannten an.

Falls du deine Familie, Freunde oder Mitbewohner überzeugen kannst, eine von dir ausgesuchte Doku zu schauen, fange nicht mit Massentierhaltung an. Das möchten viele nicht sehen. Dann hast du deine vielleicht einzige Chance vertan. Manche öffnen sich eher für das Thema, wenn sie z.B. die gesundheitlichen Vorteile kennen.

## Wie sage ich es meinen Eltern?

Wenn du es deinen Eltern erzählst, sind sie vermutlich neugierig über die Gründe, da sie dich nicht vegan erzogen haben. Sie fragen wie du dazu kommst und äußern vermutlich auch einige Vorurteile.

Den meisten Eltern ist die Gesundheit ihrer Kinder extrem wichtig. Es wird vielleicht schwierig, sie direkt davon zu überzeugen, dass es gesünder ist. Du solltest ihnen aber mindestens glaubhaft mitteilen können, dass du keinen Nährstoffmangel haben wirst.

Du kennst deine Eltern. Beschäftige dich vorher mit möglichen Vorurteilen, die sie ansprechen könnten. Wenn du am Anfang nicht alle entkräften kannst, lenke das Gespräch z.B. auf deine Gründe und bitte darum, dass deine Interessen und Gefühle ernst genommen werden.

Frage sie offen, welche Bedenken sie haben und beschäftige dich im Anschluss damit.

## Was mache ich als einziger Veganer zuhause?

Wenn du noch bei deinen Eltern, mit deinem Partner zusammen oder in einer WG lebst, haben deine Mitbewohner vielleicht Bedenken über das Zusammenleben mit einem Veganer. Müssen jetzt immer unterschiedliche Gerichte gekocht werden? Sind vegane Lebensmittel teurer? Wer soll das bezahlen?

Versuche nicht gleich deine Mitbewohner von deiner neuen Ernährungsweise zu überzeugen. Der erste wichtige Schritt ist, dass sie Verständnis dafür entwickeln. Du möchtest, dass sie deine Ernährung respektieren. Dazu musst du auch ihre respektieren.

Nicht jeder wird dich direkt unterstützen. Das ist auch nicht notwendig. Hauptsache sie machen es dir nicht unnötig schwer. Die meisten

Menschen lassen dich mit deinen Ansichten zufrieden, wenn du sie mit ihren Ansichten zufrieden lässt.

Unzählige Gerichte bestehen aus mehreren Komponenten. Häufig gibt es ohnehin vegane Beilagen. So könnt ihr zum Großteil das gleiche essen. Nur ein Teil bereitest du extra für dich zu.

Wenn du gerne kochst, kannst du ja auch für alle etwas Veganes kochen. Ein häufiges Vorurteil ist, dass veganes Essen nicht schmeckt. Die einfachste Möglichkeit dieses Argument zu entkräften, ist sie einfach mit leckerem Essen vom Gegenteil zu überzeugen. Inspiriere sie, in dem du mit positivem Beispiel voran gehst und es einfach vorlebst.

## Wie lerne ich neue Menschen kennen?

Erzähle Menschen, die du gerade erst kennenlernst, nicht ungefragt und als erstes, dass du dich vegan ernährst. Vorher hast du vermutlich auch nicht als erstes über deine Ernährung gesprochen.

Damit hinterlässt man selten einen guten Eindruck. Selbst wenn ihr z.B. in einem Restaurant ins Gespräch kommt, kannst du vielleicht einfach ein veganes Gericht bestellen, ohne dass es auffällt.

Wenn deine Ernährung zur Sprache kommt, kann es zu verschiedenen Situationen führen. Manche Menschen gehen nicht weiter drauf ein, andere fragen pro forma nach deinen Beweggründen und wieder andere sind wirklich interessiert.

Wenn jemand nach den Gründen fragt, erzählst du zunächst am besten, dass es dir persönlich besser bekommt. Damit fühlt sich niemand angegriffen. Wenn du beispielsweise sagst, dass du es für die Tiere machst, fühlen sich viele sofort beleidigt, weil sie denken, dass du ihre Ernährung kritisierst.

Für manche Menschen ist die pure Anwesenheit eines Veganers ein Grund zur Aufregung. Tief in ihrem Innersten wissen sie, dass z.B. die Massentierhaltung falsch ist und sie durch ihren Konsum dazu beitragen. Wenn man ihnen alleine durch seine Anwesenheit den Spiegel vorhält und zeigt, dass man da nicht mitmachen muss, können sie es nicht verdrängen und fühlen sich unwohl.

Bei solchen Menschen kann man fast nichts Richtiges sagen. Man wird sie in solchen Situationen kaum besänftigen und schon gar nicht von irgendetwas überzeugen können. Fühlen sich Menschen erst einmal angegriffen, ist ein konstruktives Gespräch kaum noch möglich.

Da du vorher nicht weißt, wie dein Gegenüber reagiert, gehst du dem Thema am besten vorerst aus dem Weg. Thematisiere deine Ernährung nur, wenn es für dich ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl deines Gesprächspartners ist.

Wenn du z.B. auf der Suche nach einem veganen Partner bist, bringt es vielleicht nichts, die Zeit mit Smalltalk zu vergeuden. Wenn du bewusst Gleichgesinnte kennenlernen möchtest, mache das am besten online, z.B. in veganen Facebook-Gruppen oder Dating-Apps für Veganer. Noch sind Veganer die absolute Minderheit. Die Wahrscheinlichkeit, zufällig Jemanden kennenzulernen ist nicht besonders hoch.

## Grundsätze der veganen Ernährung

Wie du bereits erfahren hast, bringt die vegane Ernährung viele Vorteile für unsere Umwelt mit, erspart vielen Tieren ein leidvolles Leben und trägt zu mehr Gerechtigkeit auf der Welt bei.

Auch für deine Gesundheit kann die vegane Ernährung sehr vorteilhaft sein, jedoch bedeutet vegan nicht immer gleich gesund. Die veganen Ersatzprodukte wie Fleischimitate, Käsealternativen oder vegane Süßigkeiten sind oft hoch verarbeitete Produkte, die sehr viel Fett, Salz oder Zucker enthalten, was in hohen Mengen nicht zuträglich für die Gesundheit ist.

Die vegane Vollwerternährung verfolgt die Ziele Gesundheit, Schonung der Umwelt und Förderung der sozialen Gerechtigkeit auf globaler Ebene durch bewusste Ernährung.

Es gibt sieben Prinzipien, an die du dich halten kannst, um deinen Teil dazu beizutragen, dass wir diesen Zielen näher kommen.

1. Genuss und Bekömmlichkeit
2. Pflanzliche Lebensmittel
3. Gering verarbeitete Lebensmittel
4. Ökologisch erzeugte Lebensmittel
5. Regionale und saisonale Lebensmittel
6. Umweltverträglich verpackte Lebensmittel
7. Fair gehandelte Lebensmittel

## Genuss und Bekömmlichkeit

Die ethischen, ökologischen und sozialen Aspekte der Ernährung sind mit Sicherheit wichtig. Für die meisten Menschen spielt aber auch der Genuss und die Bekömmlichkeit eine wesentliche Rolle. Niemand hält

langfristig eine Ernährung durch, bei der das Essen nicht schmeckt oder nicht bekömmlich ist.

Wir alle streben nach einer hohen Lebensqualität. Dazu müssen wir einfache und für das Überleben notwendige Bedürfnisse befriedigen. Dazu gehört zum Beispiel das Decken des Nährstoffbedarfs. Darüber hinaus erreichen wir eine höhere Lebensqualität durch bessere Gesundheit und Genuss.

Glücklicherweise bietet eine vollwertig pflanzliche Ernährung unglaublich leckere und bekömmliche Mahlzeiten. Die pflanzliche Küche bietet viele gesunde und ökologische Lebensmittel, die sich genussvoll kombinieren lassen.

Viele Diäten zielen auf einen schnellen Gewichtsverlust ab. Sie sind weder gesund, noch haben sie irgendwas mit Genuss zu tun. Teilweise sind sie nicht einmal auf eine vollständige Sättigung ausgelegt. Sie lösen ein Problem temporär (z.B. Übergewicht) und schaffen dabei gleichzeitig neue (z.B. Nährstoffmangel, Hungerstoffwechsel, ...).

Für die meisten Menschen eröffnen sich während der Umstellung auf eine vegane Ernährung ganz neue Geschmackserlebnisse. Je offener du bist und je mehr neue Dinge du ausprobierst, desto mehr Geschmacksexplosionen wirst du während deiner kulinarischen Reise erleben.

Wenn du dir Zeit für das Essen nimmst und die Mahlzeiten achtsam isst, kannst du sie nicht nur mehr genießen, du spürst auch besser, wie sie dir bekommen. Achte darauf, was du isst, wie viel du isst und wann du satt bist.

Es kann passieren, dass du ein paar Lebensmittel anfangs nicht sehr gut verträgst. Manchmal muss dein Körper sich erst daran gewöhnen. Das vergeht in der Regel relativ schnell. Teilweise kann es auch an der Zubereitung oder der Kombination verschiedener Lebensmittel liegen. Ein Ernährungsberater kann dir dabei weiterhelfen.

Vielleicht merkst du im Laufe einer achtsamen Umstellung, dass dir Milchprodukte gar nicht gut bekommen, obwohl du sie schon dein ganzes Leben konsumierst. Da Muttermilch für Kinder ist (und Kuhmilch nur für Kälber) entwickeln die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens eine Laktoseunverträglichkeit. Wenn man aber täglich Laktose zu sich nimmt, merkt man nie, wie gut man sich ohne fühlen kann.

## Pflanzliche Lebensmittel

Die meisten vollwertig pflanzlichen Lebensmittel weisen ein günstigeres Verhältnis von essentiellen Nährstoffen zur Nahrungsenergie auf als tierische Produkte. Sie haben eine geringe Kaloriendichte und eine höhere Nährstoffdichte. Wir nehmen also bei gleicher Nahrungsmenge weniger Kalorien, aber mehr Nährstoffe auf.

Viele gesundheitsförderliche Inhaltsstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie einige Vitamine kommen fast ausschließlich in Pflanzen vor.

Gesundheitlich problematische Inhaltsstoffe wie Hormone, Cholesterin, gesättigte Fettsäuren oder Purine kommen nur in geringen Mengen oder gar nicht in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Auch haltungsbedingte Inhaltsstoffe tierischer Produkte, wie Antibiotika oder Eiter, kommen nicht vor.

Die vollwertig pflanzliche Ernährung ist somit die gesündeste Ernährung, wenn auf die einige wenige potentiell kritische Nährstoffe geachtet wird.

## Gering verarbeitete Lebensmittel

Die Verarbeitung von Lebensmitteln verändert die Nährstoffgehalte und geht normalerweise mit einer niedrigeren Qualität einher. Bei den meisten Verarbeitungsschritten steigt die Energiedichte, während die Nährstoffdichte sinkt.

Convenience Food ist in der Regel sehr stark verarbeitet und sollte folglich nur selten konsumiert werden. Zudem enthalten diese Produkte oft viel Zucker, Salz und für die Gesundheit ungünstige Fette. Dazu gehören gesättigte Fette, Transfette oder zu viel Omega 6.

Doch auch die Verarbeitung in der eigenen Küche geht üblicherweise mit Nährstoffverlusten einher. So gehen z.B. beim Kochen von Gemüse hitzelabile Vitamine kaputt und wasserlösliche Nährstoffe ins Kochwasser über. Daher solltest du Gemüse lieber kurz Dämpfen oder Dünsten statt zu Kochen oder zu Braten.

Manche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Kartoffeln sollten erhitzt werden, um die Verdauung zu verbessern. Manche Nährstoffe wie z.B. das Beta-Carotin werden für den Stoffwechsel sogar besser verfügbar.

Ein weiterer Aspekt ist natürlich die Konsistenz und der Geschmack. Es ist deutlich besser, gekochtes Gemüse zu essen als gar keins.

Achte darauf, dass du ein bis zwei Drittel deiner Lebensmittel als Rohkost zu dir nimmst, abhängig von deinen Vorlieben, Bekömmlichkeit und dem Vorhandensein von regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Der Großteil der Rohkost sollte aus Obst und Gemüse bestehen.

Unverarbeitete Lebensmittel haben zudem eine deutlich bessere Klimabilanz.



## Ökologisch erzeugte Lebensmittel

Die konventionelle Intensivlandwirtschaft führt zu dramatischen Umweltschäden in Wasser, Boden und Luft. Sie beeinträchtigt die Biodiversität und das Klima.

Die Böden und Gewässer werden durch intensive Düngung und starken Pestizideinsatz belastet. Das geht einher mit einer Verminderung der Bodenfruchtbarkeit und einem Verlust der Artenvielfalt.

Schadstoffe wie z.B. Pestizidrückstände, Tierarzneimittel und Nitrate gelangen nicht nur in die Umwelt, sondern auch in die Lebensmittel.

Die ökologische Landwirtschaft dagegen ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt und strebt ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur an. Der Einsatz von Umweltgiften ist eingeschränkt und Gentechnik ist untersagt.

Gegenüber der konventionellen Landwirtschaft hat der ökologische Landbau einige Vorteile:

- Geringerer Primärenergieverbrauch
- Geringere Treibhausgasemissionen
- Geringere Gefahr der Minderung der Bodenqualität
- Geringere negative Auswirkungen auf die Biodiversität
- Geringere Schadstoffbelastung der Gewässer

Für die Nutzung des staatlichen Bio-Siegels müssen Unternehmen nachweisen, dass mindestens 95 % der Zutaten aus ökologischem Landbau kommen. Es sind nur 50 von den 320 in der konventionellen Lebensmittelproduktion zugelassenen Zusatzstoffen erlaubt.

Weitere Bio-Verbände wie Demeter, Bioland und Naturland haben strengere Standards und Kontrollen, die über die staatlichen Lebensmittelvorschriften hinausgehen.

Je mehr Bio-Produkte du kaufst, desto besser. Im Biomarkt sind diese im Unterschied zu den meisten Supermärkten auch unverpackt.

## Regionale und saisonale Lebensmittel

Kaufe möglichst regionale und saisonale Lebensmittel. Du kannst heute zwar fast jedes Lebensmittel zu jeder Jahreszeit im Supermarkt kaufen, doch lange Transportwege und Lagerung bringen einige Nachteile mit sich. Die uneingeschränkte Verfügbarkeit hat ökologische, gesundheitliche und soziale Folgen.

Der lange Transport von Lebensmitteln führt zu einer schlechten Klimabilanz und geringeren Nährwerten. Doch auch regionale Lebensmittel, die außerhalb der Saison in beheizten Gewächshäusern produziert werden, haben eine schlechte CO<sub>2</sub>-Bilanz.

Lebensmittel, die zur aktuellen Jahreszeit in Deutschland im Freiland ausreifen können, sind optimal. Natürlich ist das Angebot im Winter deutlich eingeschränkter. Im Zweifel sind Produkte aus Europa immer noch deutlich besser als z.B. aus Südamerika oder Neuseeland.

Mit einem Saisonkalender kannst du dir einen einfachen Überblick verschaffen. Achte beim Einkauf auch auf die Herkunft der Lebensmittel.

Viele Bio-Landwirte bieten Obst- und Gemüse-Abos an. So kannst du dir regelmäßig Lebensmittel nach Hause schicken lassen. So kannst du auch Lebensmittel retten, die auf Grund Ihrer Form oder Größe im Supermarkt nicht verkäuflich sind. Und du isst automatisch abwechslungsreicher, da auch mal etwas dabei ist, was du selbst vielleicht gar nicht gekauft hättest.

Regionale und saisonale Lebensmittel sind frischer, sorgen für weniger Treibhausgasemissionen und fördern regionale Arbeitsplätze.

## Umweltverträglich verpackte Lebensmittel

Jede Verpackung benötigt Energie und Material in der Produktion. Und jede Verpackung erzeugt Müll. Daher sollten Verpackungen möglichst vermieden werden. Unverpackte Lebensmittel sind am besten.

Produkte in einer Mehrweg-Verpackung sind die nächst bessere Option. Zwar können auch diese nicht beliebig oft wiederverwendet werden, reduzieren jedoch den Ressourcenverbrauch.

Plastikverpackungen sollten nur aus recyceltem Material bestehen und recyclebar sein. Dennoch ist das kein Freifahrtschein zum Plastikverbrauch.

In Deutschland gilt exportierter Plastikmüll offiziell als recycelt. Das Verschiffen des Mülls in asiatische Länder ist günstiger als es hier zu verwerten oder zu entsorgen. Daher ist das gängige Praxis.

In diesen Ländern sind die Regularien aber schwach und Kontrollen finden selten statt. Das führt dazu, dass der in der Deutschen Statistik recycelte Müll in armen Ländern in die Umwelt entsorgt wird.

Es zersetzt sich über mehrere Hundert Jahre. Kleine Plastikpartikel sind inzwischen in den entlegensten Ecken der Erde zu finden und werden von allen Lebewesen aufgenommen. Auch vom Menschen.

Du solltest nicht nur der Umwelt zu Liebe wann immer möglich auf Plastikverpackungen verzichten. Die Weichmacher landen auch im Essen und Trinken und haben hormonelle Effekte in deinem Körper.

In Bio- oder Unverpackt-Läden kannst du Lebensmittel ohne Verpackung einkaufen. Diese Kosten zwar etwas mehr. Aber den Preis zahlt sonst die Umwelt.

Oft reichen auch kleine Schritte. Kaufe z.B. lose Paprika statt ein Dreierpack. Kaufe im Zweifel Großpackungen, da der Inhalt überproportional zum Verpackungsmaterial ansteigt. Damit kannst du

sogar Geld sparen. Eine Verpackung aus Papier ist auch deutlich besser als eine Verpackung aus Plastik.

## Fair gehandelte Lebensmittel

Faire Produkte streben mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel an. Der faire Handel leistet, durch Sicherung sozialer Rechte für benachteiligte Produzenten und Arbeiter, einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung.

Gerade bei Genussmitteln aus Entwicklungsländern lohnt es sich, auf ein Fairtrade-Siegel zu achten. Produkte wie Schokolade oder Kaffee sollten ohnehin nicht in großen Mengen konsumiert werden. Dann hat der höhere Preis auch keinen großen Effekt auf den eigenen Geldbeutel.

Klar kosten faire Produkte mehr. Sie sind jedoch nicht teurer. Der höhere Preis spiegelt nur die realen Kosten wider, die sonst jemand anderes trägt. Wenn du nicht bereit bist die realen Kosten zu tragen, muss sie jemand zahlen, der ohnehin schon weniger Geld hat als du.

Das kann der Produzent mit seiner Gesundheit sein, weil er fast rund um die Uhr arbeiten muss. Oder es sind Kinder, die mit ihrer Kindheit bezahlen, weil sie arbeiten müssen.

Es geht also nicht um den Preis, sondern um den ethisch-sozialen Aspekt. Wer keine fairen Produkte kauft, kauft unfaire Produkte. Der faire Handel strebt bessere Lebensverhältnisse, Selbstbestimmung und das Verbot von Kinderarbeit an.

Wer in Deutschland wohnt und ein Dach über dem Kopf hat, aber meint, dass er sich keine Fairtrade-Schokolade leisten kann, hat den Bezug zur Realität verloren. Oder ihm ist der eigene Genuss von Billig-Schokolade wichtiger als die Vermeidung von Kindersklaven.

## Potenziell kritische Nährstoffe

Wie bereits bei der Ausführung der gesundheitlichen Vorteile beschrieben, ist ein Fokus auf die ganzheitliche Gesundheitswirkung der Lebensmittel wichtiger als auf einzelne Nährstoffe.(19) Dennoch dürfen wir einige Nährstoffe nicht komplett vernachlässigen.

Pflanzliche Lebensmittel haben im Durchschnitt eine niedrige Kalorien- und eine höhere Nährstoffdichte. Wenn du dich also primär von vollwertig pflanzlichen Lebensmitteln ernährst, nimmst du automatisch deutlich mehr Nährstoffe zu dir als Mischköstler.

Verschiedene Lebensmittel liefern dir dabei unterschiedliche Nährstoffe. Gemüse, Obst, Beeren, Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen haben eine völlig unterschiedliche Zusammensetzung. Eine Ernährung nur von Obst wäre einseitig, eine Ernährung mit allen zur Verfügung stehenden pflanzlichen Lebensmittelgruppen ist perfekt ausgewogen.

Veganer sind dadurch mit vielen Nährstoffen tatsächlich besser versorgt als Mischköstler. Dies trifft z.B. auf Provitamin A, Vitamin C, Thiamin und Folsäure zu. Ballaststoffe, Vitamin B1, Vitamin E, Magnesium und Eisen werden von Veganern ebenfalls mehr konsumiert.(88)

Trotzdem kann die Versorgung einiger Nährstoffe potenziell kritisch sein. Das liegt jedoch nicht an der veganen Ernährung, sondern in der Natur der Sache. Es gibt viele Nährstoffe und unglaublich viele Lebensmittel. Dadurch hat jede Ernährungsweise potenziell kritische Nährstoffe.

Eine vollwertig pflanzliche Ernährung ist definitiv ohne Nährstoffmangel möglich. Dennoch möchten wir auf einige kritische Nährstoffe

eingehen. Du bekommst praktische Tipps, wie du einem Mangel vorbeugst.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist Vitamin B12 am kritischsten und sollte supplementiert werden. Zusätzlich sollten Veganer laut der DGE auf essenzielle Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren, auf die Vitamine Riboflavin und Vitamin D sowie auf die Mineralstoffe Calcium, Eisen, Jod, Zink und Selen achten.

Das klingt im ersten Moment vielleicht kompliziert, ist es aber überhaupt nicht. Du musst weder ständig Nährstoffe tracken, noch dir täglich den Kopf darüber zerbrechen, ob du alle Nährstoffe hinreichend abdeckst.

Bei den Nährstoffen hat man auch nicht von heute auf morgen einen Mangel. Wenn du die Umstellung auf eine vollwertig pflanzliche Ernährung gemeistert hast und interessiert an der gesundheitlichen Optimierung bist, kannst du dich immer noch intensiv mit den Nährstoffen beschäftigen. Auch zu den Nährstoffen berät dich jeder vegane Ernährungsberater ausführlich.

## Vitamin B12

Vitamin B12 ist der einzige Nährstoff, den wir nicht direkt über Pflanzen aufnehmen können. Er wird von Mikroorganismen gebildet. Diese Mikroorganismen leben z.B. auf pflanzlichen Lebensmitteln, gehören aber auch zu einer gesunden Darmflora bei Menschen und Tieren.

Da wir heutzutage in einer weitestgehend sterilen Umwelt leben, Pestizide nutzen und pflanzliche Lebensmittel nach der Ernte und üblicherweise vor dem Verzehr gewaschen werden, nehmen wir dadurch praktisch kein Vitamin B12 mehr auf.

Das von der Darmflora gebildete Vitamin B12 kann vom Körper nicht verstoffwechselt werden, da es vorher den Magen passieren müsste.

Dieser ist im Verdauungstrakt aber weiter vorne. Und weder Menschen noch Tiere essen signifikante Mengen Kot. Also können wir damit auch keinen Bedarf decken.

Aus diesen zwei Gründen hätten sowohl Menschen, als auch Nutztiere einen Vitamin B12-Mangel. Um das Problem zu lösen, wird das Vitamin bei Tieren als Ergänzung zum Futter eingesetzt. Dadurch kommt es in deren Körper und ist letztendlich auch in tierischen Produkten vorhanden.

Bis zu 39 % der Menschen haben eine zu geringe Vitamin B12-Zufuhr. Supplements sind ein effektives Mittel gegen B12-Mangel.(89) Mischköstler supplementieren Vitamin B12 indirekt über tierische Produkte. Veganer müssen sich selbst darum kümmern.(90)

Wenn du weitestgehend auf tierische Lebensmittel verzichtest, solltest du täglich 1.000 µg Vitamin B12 in Form von Tropfen oder Tabletten zu dir nehmen.(91)

## Vitamin D

Vitamin D trägt historisch bedingt den Namen Vitamin. In Wirklichkeit ist es vereinfacht gesagt ein Hormon. Dieses wird vom Körper bei der Exposition mit Sonnenlicht gebildet.

Einige tierische Lebensmittel enthalten etwas Vitamin D. Dieses reicht jedoch nicht ansatzweise aus, um den menschlichen Bedarf zu decken. Wir Menschen waren immer auf die Sonne angewiesen.

Theoretisch müssten wir den ganzen Sommer Sonne tanken, um die Speicher für den Winter zu füllen. Da wir aber nicht immer nackt herumlaufen, uns überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten und draußen häufig Sonnencreme benutzen, reicht unsere körpereigene Produktion nicht mehr aus.

Daher hast du höchstwahrscheinlich einen Vitamin D-Mangel. Wir raten dir dazu, einen Test zu machen. So kannst du genau ermitteln, wo du stehst. Daraus leitet sich ab, mit welcher Menge du deine Speicher wieder auffüllst und wie hoch daraufhin deine Erhaltungsdosis ist.

Den Test kannst du [einfach online bestellen](#), zu Hause machen und in ein Labor einschicken. Ärzte machen das auch. Aber die Krankenkassen zahlen es oftmals nicht.

Eine tägliche Einnahme von 3.000 bis 5.000 internationale Einheiten ist eine übliche Erhaltungsdosis. Zum Auffüllen des Speichers können mehrere tausend I.E. über eine Woche verteilt notwendig sein. Dein Testergebnis liefert dir dazu genauere Informationen.

## Riboflavin

Mischköstler nehmen Riboflavin, auch Vitamin B2 genannt, vor allem über Milchprodukte zu sich. Da Veganer keine Milchprodukte konsumieren, stuft die DGE den Nährstoff als potenziell kritisch ein.

Riboflavin kommt jedoch auch in Pilzen, Getreide, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Hefeflocken vor. Manche pflanzliche Milchalternativen sind auch mit Vitamin B2 angereichert. Das Keimen von pflanzlichen Lebensmitteln kann den Riboflavingehalt ebenfalls deutlich steigern.

Die EPIC Oxford Study mit mehr als 65.000 Teilnehmern hat keine nennenswerten Unterschiede in der Riboflavinzufuhr zwischen Veganern und anderen Ernährungsweisen festgestellt.(88)



## Calcium

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Zufuhr von 1000 mg Calcium pro Tag. Diese wird bei Mischköstlern primär durch Milchprodukte gedeckt.(92)

Viele Menschen glauben, dass Milchprodukte auf Grund des hohen Calciumgehalts unabdingbar für gesunde Knochen sind. Allerdings schützt Milch langfristig gar nicht vor Knochenbrüchen.(93) Denn je mehr tierisches Protein in Verbindung mit Kalzium aufgenommen wird, desto mehr Kalzium wird im Urin ausgeschieden. Tierische Produkte enthalten zudem schwefelhaltige Aminosäuren und viel Phosphat, was zu vermehrter Kalziumausscheidung beiträgt. Gemüse dagegen enthält viele organische Säuren und mindert dadurch die Kalziumausscheidung. Bereits 525 mg Calcium pro Tag reichen, um als Veganer ein gesteigertes Risiko für Knochenbrüche zu vermeiden.(94)

Vor allem Obst und Gemüse sind wichtig für die Knochengesundheit.(95) Und selbst die von der DGE empfohlene Menge kann durch eine gezielte pflanzliche Lebensmittelauswahl erreicht werden.(92)

Grünes Blattgemüse sind hervorragende Calciumlieferanten. Brokkoli, Rucola und Grünkohl enthalten vergleichsweise viel Calcium. Auch einige Nüsse wie Paranüsse und Haselnüsse sowie Samen (Sesam, Chia) sind gute Calciumlieferanten. Hülsenfrüchte, wie Kichererbsen oder Sojabohnen, und Trockenfrüchte können ebenfalls einen guten Beitrag zur Calciumversorgung leisten.

Wenn du von Kuhmilch auf pflanzliche Milchalternativen umsteigst, kannst du deine Calciumzufuhr optimieren, indem du zu mit Calcium angereicherten Varianten greifst.

## Eisen

Eisen ist eigentlich eines der am meisten vorkommenden Metalle auf der Erde und trotzdem der weltweit häufigste Mangelnährstoff - sowohl in Entwicklungsländern als auch in Industrienationen.(96) Damit ist die potentiell kritische Versorgung mit Eisen kein rein veganes Problem.

Ein Mangel tritt vor allem bei jungen menstruierenden Personen auf, durch den monatlichen Blut- und Eisenverlust. Daher sollten vor allem Menstruierende auf eine ausreichende Zufuhr achten.

Eisen gibt es in unserer Nahrung in zwei Formen: das Häm-Eisen, welches in tierischen Produkten vorkommt und das Nicht-Häm-Eisen, welches vorrangig in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommt.

Das Häm-Eisen hat eine höhere Bioverfügbarkeit und wird somit besser vom Körper aufgenommen. Gleichzeitig bringt es aber auch gesundheitliche Risiken mit sich.

Das Nicht-Häm-Eisen ist gesundheitlich unbedenklich, wird aber weniger gut vom Körper aufgenommen. Grundsätzlich ist es aber möglich, seinen Bedarf rein pflanzlich zu decken. Aufgrund der negativen Häm-Eisen-Eigenschaften ist dies ohnehin wünschenswert.

Die Aufnahme des Eisens kann durch die Kombination verschiedener Lebensmittel erhöht werden, da z.B. Vitamin C die Bioverfügbarkeit steigert.

Hülsenfrüchte, Ölsamen, Vollkorngetreide und verschiedene Gemüsearten sind gute Eisenlieferanten.

## Jod

Jodmangel stellt ein globales Gesundheitsproblem dar. Der Jodgehalt unserer Lebensmittel hängt von der Menge des Jods in den Böden ab. Da Deutschlands Böden einen geringen Jodgehalt haben, ist es ein potentiell kritischer Nährstoff.

Deshalb wird häufig Salz mit Jod versetzt. Das sollte allerdings kein Grund sein, mehr Salz zu essen. Deutsche essen im Schnitt viel zu viel Salz. Gerade Fertiggerichte haben häufig einen hohen Salzanteil.

Steinsalz und Meersalz, welche mehr Mineralien enthalten als isoliertes Salz, wird häufig kein Jod zugesetzt. Wer Salz nur in Maßen konsumiert und gerne auf naturbelassene Varianten zurückgreift, sollte sich daher unter Umständen um eine alternative Jodquelle bemühen.

Verschiedene Seealgen, wie Nori, Wakame, Kombu, Hijiki und Dulse enthalten Jod. Jedoch schwankt der Jodgehalt sehr stark. Da die optimale Menge wenig Spielraum lässt, kann es beim Algenkonsum auch schnell zur Überdosierung kommen. Am besten eignen sich Nori-Algen (z.B. als Sushi), da sie einen moderaten Jodgehalt besitzen.

Wer auf der sicheren Seite sein möchte, supplementiert Jod mit einem Nahrungsergänzungsmittel.

## Selen

Pflanzen nehmen auch Selen über den Boden auf. Da die Böden in Europa kaum Selen enthalten, kann eine rein pflanzliche Ernährung zu einem Selenmangel führen.

Tierische Lebensmittel enthalten Selen nur, da es dem Futter künstlich zugesetzt wird.(97)

In Südamerika sind die Böden wesentlich selenhaltiger. Dort angebaute Paranüsse nehmen dieses Selen sehr stark auf. Mit ein bis drei Paranüssen pro Tag kann der Selenbedarf einfach pflanzlich gedeckt werden.

Da die Böden auch dort regional sehr große Unterschiede haben, unterliegt der Selengehalt in den Paranüssen teils erheblichen Schwankungen. Wie bei Jod gibt es bei Selen nur einen kleinen Bereich zwischen Unter- und Überversorgung. Zwei Paranüsse könnten daher je nach Anbaugebiet einen Mangel oder bereits eine Überversorgung zur Folge haben.

Das ist aber kein Grund sich zu viele Sorgen zu machen. Die meisten sind mit zwei Paranüssen am Tag gut bedient.

Wenn du aus gesundheitlichen Gründen ganz sicher gehen möchtest, dass du im optimalen Bereich liegst, greifst du einfach auf natürliche Nahrungsergänzungsmittel mit Selen statt auf Paranüsse zurück.

## Zink

Auch Zink wird als potenziell kritischer Nährstoff für Veganer betrachtet. Und auch Zink wäre ein Mangelnährstoff bei Nutztieren und Mischköstlern, wenn es nicht den Futtermitteln zugesetzt werden würde.(97) Doch in einer vollwertig pflanzlichen Ernährung kann der Zinkbedarf mit Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Ölsamen und Nüssen einfach gedeckt werden.

## Fette und Fettsäuren

Fette bestehen aus Fettsäuren. Während pflanzliche Fette hauptsächlich aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestehen, enthalten tierische Lebensmittel überwiegend gesättigte Fettsäuren, welche gemieden werden sollten. Ein besonderes Augenmerk sollten Veganer auf Omega-3-Fettsäuren legen.

Mischköstler und Pescetarier nehmen diese Fettsäuren primär über Fisch auf. Da Veganer keinen Fisch essen, könnten zu wenig Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden. Tatsächlich ist aber auch das Omega-3- zu Omega-6-Verhältnis wichtig, weshalb auch Mischköstler zu wenig Omega-3-Fettsäuren aufnehmen.

Die wichtigsten Omega-3-Vertreter sind die Fettsäuren DHA, EPA und ALA. Einige Pflanzliche Lebensmittel liefern ALA ( $\alpha$ -Linolensäure). Gute Quellen hierfür stellen Leinsamen, Hanfsamen, Chiasamen und Walnüsse bzw. die daraus gewonnen Öle dar.

Der Körper kann ALA in EPA und DHA umwandeln. Da die Umwandlungsrate nicht sehr hoch ist, solltest du darauf achten, täglich eine kleine Portion der genannten Lebensmittel zu dir zu nehmen (z.B. 1 EL Leinsamen).

## Proteine und Aminosäuren

Die meisten Menschen essen zu viele Proteine. Das ist in der Regel auf den Konsum tierischer Produkte zurückzuführen und nicht gut für die Gesundheit. Auch jedes pflanzliche Lebensmittel enthält Eiweiß, im Durchschnitt jedoch deutlich weniger als tierische Produkte.

Ein hervorragender pflanzlicher Eiweißlieferant sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten hohe Mengen Protein. Pflanzliche Proteine gelten jedoch als unvollständig, da sie in der Regel nicht alle essentiellen Aminosäuren in ausreichendem Maße enthalten.

Wenn verschiedene pflanzliche Lebensmittel kombiniert werden, ergibt sich ein vollständiges Profil mit allen notwendigen Aminosäuren. Gute Kombinationen sind z.B. Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide oder Hülsenfrüchte und Nüsse.

Dabei müssen die Kombinationen nicht zeitgleich gegessen werden. Eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung führt genügend Aminosäuren zu. Diese werden im Aminosäurepool gespeichert und der Körper kann bei Bedarf darauf zugreifen.

Eine durchschnittliche vegane Ernährung hat genau die empfohlene Zusammensetzung aus Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten.(98) Auch Sportler müssen sich über ihr Eiweiß keine Sorgen machen. Eine vegane Ernährung hat keine Nachteile auf die Kraft oder Ausdauer.(99)

# Wichtige Lebensmittelgruppen

Es gibt bis zu 300.000 essbare Pflanzen auf der Erde. Tatsächlich essen wir aber nur an die 200 davon. Reis, Mais und Weizen decken fast 60 % der weltweit konsumierten Kalorien.(100)

Mindestens 80.000 Pflanzen haben besondere gesundheitsfördernde Eigenschaften, weshalb das Interesse der Pharmaindustrie an Pflanzen stetig wächst. Ein Großteil der neuen Medikamente gegen chronische Krankheiten wird von pflanzlichen Inhaltsstoffen abgeleitet.(101)

Aber warum sollte man imitierte Pflanzenwirkstoffe in Form von Medikamenten zur Behandlung von Krankheiten nehmen, wenn man viele Krankheiten durch eine pflanzliche Ernährung vorbeugen kann?

Vollwertige Lebensmittel enthalten komplexe Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe - also all das, was uns richtig viel Energie gibt, uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und somit für unsere Gesundheit sorgt und Zivilisationskrankheiten vorbeugt.

Zu den pflanzlichen Lebensmittelgruppen gehören Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Samen. Allen werden gesundheitsfördernde Eigenschaften zugesprochen und sie minimieren das Risiko, frühzeitig zu sterben.(102)

Der Arzt und Ernährungswissenschaftler Dr. Michael Greger hat in seinem Bestseller „How Not To Die“ mit dem „Täglichen Dutzend“ eine praktische Checkliste für optimale Gesundheit entwickelt.(103)

Darin empfiehlt er

- 3 Portionen gekochte Bohnen, Hülsenfrüchte oder Hummus,
- 1 Portion frische, gefrorene oder getrocknete Beeren,
- 3 Portionen Obst wie Apfel, Birne oder Banane,
- 1 Portion Kreuzblütlergemüse, wie z.B. Brokkoli,
- 2 Portionen grünes Blattgemüse wie Spinat oder Grünkohl,

- 2 Portionen anderes Gemüse wie z.B. Möhren,
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Portion Nüsse oder Nussbutter von ca. 30 Gramm
- 3 Portionen Vollkorngetreide, z.B. als Müsli oder Brot,
- Gewürze, insbesondere Kurkuma
- zusätzlich empfiehlt er 1750 ml Wasser oder Tee
- und 90 Minuten leichte Bewegung oder 40 Minuten Sport.

Natürlich musst du dich nicht jeden Tag strikt an diese Checkliste halten, um deinen bisher gewohnten Gesundheitszustand zu erhalten. Dennoch ist es gut zu wissen, dass diese Lebensmittel jeweils ihre eigenen Vorteile mit sich bringen. Versuche täglich einen großen und bunten Mix aus möglichst wenig verarbeitetem Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüsse und Samen zu essen. Je mehr das Lebensmittel der natürlich gewachsenen Pflanze ähnelt, desto besser.



## Ersatzprodukte

Wenn du die vielen gesundheitlichen Vorteile der veganen Ernährung genießen möchtest, solltest du dich möglichst vollwertig ernähren. Aber natürlich darf man sich auch mal etwas Fertiges gönnen.

Gerade in der Umstellung auf die vegane Ernährung kann es hilfreich sein, ab und zu auf vegane Alternativprodukte zurückzugreifen. Man kann dann nach und nach versuchen, mehr selbst zu kochen und seine eigenen gesunden Alternativen aus vollwertig pflanzlichen Lebensmitteln zubereiten.

Selbst langjährige Veganer, die ihre Ernährung gesünder gestalten, erleben eine signifikante Steigerung in der physischen und psychischen Lebensqualität.(104)

Am einfachsten ist es jedoch auf tierische Produkte zu verzichten, für die es eine gute pflanzliche Alternative gibt. Daher lohnt es sich zu Beginn, nach gutschmeckendem Ersatz zu suchen.

Manche Alternativen schmecken überhaupt nicht, andere werden dir wahre Geschmacksexplosionen bereiten. Manche sind nicht wirklich mit ihrem Vorbild vergleichbar, schmecken aber auf ihre eigene Art und Weise genauso gut. Bei manchen ist es auch eine Frage der Gewohnheit. Wieder andere sind geschmacklich kaum von der tierischen Variante zu unterscheiden.

Da Geschmäcker unterschiedlich sind, musst du dich selbst durchprobieren. In keinem Fall solltest du alle Produkte nach einem Versuch über einen Kamm scheren.

Es gibt so viele Geschmäcker, die du noch gar nicht kennst. Sei aufgeschlossen für Neues. Dann findest du nicht immer einen 1:1-Ersatz, aber vielleicht sogar noch etwas viel Leckereres.

## Milchprodukte

Für Milch gibt es zahlreiche pflanzliche Alternativen aus beispielsweise Hafer, Dinkel, Soja, Quinoa, Reis, Erbsen oder Hanf. Auch aus Nüssen wie Mandeln, Haselnüsse, Cashews und Kokos gibt es Drinks. Alle schmecken etwas anders. Sogar eine Hafer- oder Sojamilch gleicht nicht der nächsten.

Es gibt auch einige pflanzliche Joghurts. Sie werden häufig aus Soja, Lupinen, Kokos oder Cashews hergestellt. Einige davon sind geschmacklich kaum von tierischen Joghurtsorten zu unterscheiden. Wenn du gerne Joghurt isst, findest du mit Sicherheit eine Alternative.

Statt Butter kannst du Margarine oder pflanzliche Butter-Alternativen verwenden. Zum Braten eignet sich zum Beispiel Rapsöl.

Ein bisschen schwieriger wird es bei Käse. Aber selbst dafür gibt es inzwischen viele pflanzliche Alternativen auf Basis von Nüssen, Soja, Hafer oder Kokosfett. Es gibt auch zahlreiche Rezepte im Internet, mit denen du deine eigenen Käsesorten zubereiten kannst.

## Fleisch

Es gibt gute pflanzliche Alternativen für verarbeitetes Fleisch. Diese sind überwiegend aus Soja oder Seitan.

Für Wurstsorten wie Mortadella oder Wiener gibt es Alternativen, welche kaum vom Original zu unterscheiden sind. Auch für Salami, Schinken und viele weitere Sorten gibt es pflanzliche Produkte.

Spätestens seit dem Hype um Beyond Meat ist auch die Nachfrage nach veganen Burger-Patties regelrecht explodiert. Inzwischen hat fast jeder Discounter einen eigenen pflanzlichen Burger-Patty im Angebot. Geschmacklich gibt es dort allerdings große Unterschiede.

Auch für andere typische Fleischgerichte findet man Alternativen, z.B. Soja-Schnetzel für Gulasch oder Soja-Hack für Chili sin Carne.

Die meisten dieser Fleischalternativen unterscheiden sich geschmacklich noch deutlich im Vergleich zum Original. Da sie stark verarbeitet sind, sind sie weder notwendig, noch sinnvoll für eine vollwertige pflanzliche Ernährung. Für die Übergangsphase oder zu besonderen Anlässen können sie aber eine willkommene Abwechslung sein, um den Appetit zu stillen.

Tofu und Tempeh sind gute proteinreiche Alternativen zu Fleisch. Sie schmecken nicht wie Fleisch und versuchen gar nicht, den Geschmack zu imitieren. Es sind einfach eigenständige Produkte, die zusammen mit anderen Beilagen gegessen werden können. Der Geschmack von Tofu hängt sehr stark vom Hersteller und von der Zubereitung ab. Auch hier darfst du nach dem ersten Versuch nicht aufgeben. Beide sind im Vergleich zu anderen Fertigprodukten sehr gesund und nährstoffreich.

## Eier

Das indische Steinsalz Kala Namak sorgt in Gerichten für den typisch schwefligen Geruch und Geschmack. Damit lassen sich mit weiteren Zutaten hervorragende vegane Eiersalate oder Tofu-Rührei zubereiten, was den Verzicht auf Hühnereier sehr erleichtert.

Als Bindemittel gibt es je nach Einsatzzweck zahlreiche Alternativen wie Leinsamen, Chiasamen oder Flohsamenschalen, Johannisbrotkernmehl, Kartoffel-, Mais- und Tapiokastärke, Kichererbsenmehl oder Kichererbsenwasser.

## Snacks

Es gibt viele Möglichkeiten, den kleinen Hunger zu stillen. Obst und Gemüse kann man nie zu viel essen und einige Sorten lassen sich sogar leicht transportieren.

Auch Nüsse und Trockenfrüchte wie zum Beispiel Datteln nehmen wenig Platz ein, sind lange haltbar und liefern viel Energie. Denkbar sind natürlich auch Riegel, wobei diese in der Regel mit vermeidbaren Plastikmüll einhergehen - alternativ kannst du dir Energieriegel auch selber machen. Hummus mit Gemüsesticks oder Reiswaffeln ist auch ein toller Snack für Zwischendurch.

# Veganer Lebensstil

Viele Menschen fragen sich, ob man überhaupt 100 % vegan leben kann. Oder sie meinen, dass es sich garnicht lohnt, es überhaupt zu probieren, da es ohnehin nicht möglich ist. Wenn nicht ganz, dann gar nicht.

## Kann man 100 % vegan leben?

Bei der Nutztierhaltung fallen viele Abfallprodukte an. Tiere werden für ihr Fleisch, ihre Milch und ihre Eier gezüchtet. Doch sie haben auch Blut, Haut, Haare, Federn, Knochen und Eingeweide.

Die Industrie ist sehr kreativ und versucht alle Nebenprodukte in irgendwelchen Produkten unterzubringen. Denn, was sie verkaufen kann, muss sie nicht teuer entsorgen.

Das macht es praktisch leider unmöglich, komplett vegan zu leben. Denn:

- Es gibt keine Kennzeichnungspflicht für tierische Inhaltsstoffe oder Verpackungsmaterialien.
- Eine Liste mit Inhaltsstoffen hilft nicht immer weiter, denn viele Stoffe können sowohl pflanzlichen als auch tierischen Ursprungs sein.
- Bei manchen Produkten werden immer tierische Stoffe verwendet, obwohl es Alternativen gäbe.

Wir können Kleidung ohne Leder, Wolle, Seide, Pelz und Daunen kaufen. Diese ist zwar nicht automatisch nachhaltig produziert, aber üblicherweise vegan.

Drogerieartikel wie Kosmetika, Shampoo, Weichspüler, Reinigungsmittel und Kondome sind selten vegan. Dort können wir allerdings auf ein Vegan-Label achten.

Doch selbst ein von Natur aus veganes Lebensmittel, ist aufgrund der Verpackung genau genommen nicht mehr vegan, wenn es z.B. mit Knochenleim geklebt wurde. Auch hier hilft im Zweifel nur ein Label zur Orientierung.

Darüber hinaus wird in der Landwirtschaft Gülle als Dünger benutzt. Nicht weil es notwendig ist, sondern weil die enormen Mengen Gülle der Massentierhaltung irgendwo hin müssen. Damit wird für ein pflanzliches Produkt beim Anbau ein tierisches „Abfallprodukt“ verwendet.

Aber auch viele andere Produkte, wie z.B. Elektronikartikel, sind streng genommen nicht vegan. In fast jedem erdenklichen Gerät sind Kupferkabel. Bei der Raffination von Kupfer wird praktisch immer Knochenleim genutzt. Die existierenden Alternativen sind teurer als Knochen aus Schlachtabfällen.

Es ist also praktisch unmöglich, 100 % vegan zu leben. Bei Lebensmitteln und Kleidung kann man den Kauf tierischer Produkte locker um 99 % reduzieren. Da eine Reduzierung über alle Bereiche des Lebens um 100 % ohnehin nicht erreichbar ist, kann man auch irgendwann pragmatisch konsumieren ohne sich über die letzten kleinen Optimierungsmöglichkeiten zu sorgen.

## Kann man ein bisschen vegan sein?

Manche Veganer finden es nicht schön, wenn sich jemand als vegan bezeichnet, der gar nicht „richtig“ vegan ist. Da es praktisch unmöglich ist, 100 % vegan zu leben, stellt sich allerdings die Frage, wo man

überhaupt eine Grenze ziehen könnte. Was sollte ein richtiger Veganer sein?

Wäre man vegan wenn man auf Fleisch, Milch und Eier verzichtet? Oder muss man auch auf Honig verzichten?

Dürfte man nur Bio-Lebensmittel kaufen? Immerhin sterben auch Tiere an den Pestiziden der konventionellen Landwirtschaft. Was ist mit Kleidung? Darf diese nur aus Bio-Baumwolle sein?

Wäre man noch vegan, wenn man im Vorratsschrank eine 1 Jahr alte Konserve mit Fleisch entdeckt und diese isst? Falls nicht, wäre man noch vegan, wenn man seine 3 Jahre alten Second-Hand-Lederschuhe noch trägt? Würde es den Tieren, helfen wenn man die Produkte wegschmeißt?

Was ist, wenn man sich bei einem Produkt nicht sicher sein kann? Müsste man beim Italiener fragen, ob er Ei in die Spaghetti macht? Das ist zwar unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich. Müsste man beim Asiaten fragen, ob Fischsauce in der Paste für das Tofu-Curry ist?

Was wäre, wenn man zwei mal im Jahr bewusst ein Stück Sahnetorte bei seiner Oma isst? Vielleicht würde man trotzdem seltener etwas Tierisches essen als jemand, der häufig in Restaurants geht und dort unbewusst etwas Tierisches isst, weil er nicht immer nachfragt.

Da man ohnehin nicht zu 100 % vegan leben kann, kann man dementsprechend auch ein bisschen vegan sein. Denn wer hätte das Recht jemand anderem zu sagen, dass er sich nicht dazu bekennen darf?

All diese Fragen lenken uns aber nur vom eigentlichen Ziel ab. Es geht nicht darum, der perfekte Veganer zu sein. Es geht um nachhaltigen Konsum, mit dem man sich dauerhaft wohl fühlt und mit dem man andere Menschen inspiriert und nicht abschreckt.

Für Menschen die mehr oder weniger vegan sind gibt es auch Begriffe wie Flexiganer. Oder man umschreibt es mit z.B. „90 % vegan“ oder „zu Hause vegan“.

Wenn du in Zukunft jemandem deine Ernährung erklären möchtest, mache es einfach so, wie du dich damit wohlfühlst. Du musst dich nicht rechtfertigen, wenn du dich bald als Veganer bezeichnest, selbst wenn du hin und wieder eine Ausnahme machst.

Ernähre dich einfach so, dass es dir schmeckt und deiner Gesundheit gut tut. Optimalerweise ist es auch gut für die Tiere, die Umwelt und die Allgemeinheit. Du musst dich dafür vor niemandem außer dir selbst rechtfertigen.

Viel Erfolg!



## Quellenangaben

1. Kaneda T, Haub C. How Many People Have Ever Lived on Earth? [Internet]. [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://www.prb.org/howmanypeoplehaveeverlivedonearth/>
2. Sanders B. Global Animal Slaughter Statistics And Charts [Internet]. Faunalytics. 2018 [zitiert 28. Juni 2020]. Verfügbar unter: <https://faunalytics.org/global-animal-slaughter-statistics-and-charts/>
3. So lange leben Tiere in Massentierhaltung [Internet]. geo. [zitiert 28. Juni 2020]. Verfügbar unter: <https://www.geo.de/natur/tierwelt/21383-rtkl-massentierhaltung-wie-lang-nutztiere-leben-koennten-und-wie-alt-sie>
4. Fitzgerald AJ. A Social History of the Slaughterhouse: From Inception to Contemporary Implications. *Hum Ecol Rev.* 2010;17(1):12.
5. Richards E, Signal TD, Taylor N. A different cut? Comparing attitudes toward animals and propensity for aggression within two primary industry cohorts - farmers and meatworkers. In 2013.
6. WHO. No Time to Wait: Securing the future from drug-resistant infections [Internet]. [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: [https://www.who.int/antimicrobial-resistance/interagency-coordination-group/IACG\\_final\\_report\\_EN.pdf](https://www.who.int/antimicrobial-resistance/interagency-coordination-group/IACG_final_report_EN.pdf)
7. How do we reduce antibiotic resistance from livestock? [Internet]. Our World in Data. 2017 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://ourworldindata.org/antibiotic-resistance-from-livestock>
8. Van Boeckel TP, Brower C, Gilbert M, Grenfell BT, Levin SA, Robinson TP, u. a. Global trends in antimicrobial use in food animals. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 5. Mai 2015;112(18):5649–54.
9. WHO. Stop using antibiotics in healthy animals to preserve their effectiveness [Internet]. 2017 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/detail/07-11-2017-stop-using-antibiotics-in-healthy-animals-to-prevent-the-spread-of-antibiotic-resistance>
10. Losasso C, Di Cesare A, Mastroianni E, Patuzzi I, Cibin V, Eckert EM, u. a. Assessing antimicrobial resistance gene load in vegan, vegetarian and omnivore human gut microbiota. *Int J Antimicrob*

- Agents. November 2018;52(5):702–5.
11. Willett WC. Balancing life-style and genomics research for disease prevention. *Science*. 26. April 2002;296(5568):695–8.
  12. Wahls TL. The Seventy Percent Solution. *J Gen Intern Med*. Oktober 2011;26(10):1215–6.
  13. Rittenau N. *Vegan-Klischee ade!: Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung*. 6., verb. Aufl. Mainz: Ventil Verlag; 2019. 456 S.
  14. Richter M, Boeing H. Vegan Diet. Position of the German Nutrition Society (DGE). *Ernahrungs Umsch*. 15. April 2016;(63(4)):92–102.
  15. Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyzer W, u. a. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet. *Nutrients*. 24. März 2014;6(3):1318–32.
  16. Jacobs DR, Tapsell LC. Food synergy: the key to a healthy diet\*. *Proc Nutr Soc*. Mai 2013;72(2):200–6.
  17. Lampe JW. Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies. *Am J Clin Nutr*. 1999;70(3 Suppl):475S-490S.
  18. Hever J. *Plant-Based Diets: A Physician's Guide*. *Perm J* [Internet]. 2016 [zitiert 1. Juni 2020];20(3). Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4991921/>
  19. Jacobs DR, Gross MD, Tapsell LC. Food synergy: an operational concept for understanding nutrition. *Am J Clin Nutr*. Mai 2009;89(5):1543S-1548S.
  20. Chen F, Du M, Blumberg JB, Chui KKH, Ruan M, Rogers G, u. a. Association Among Dietary Supplement Use, Nutrient Intake, and Mortality Among U.S. Adults. *Ann Intern Med*. 9. April 2019;170(9):604–13.
  21. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, u. a. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol*. 25. Juli 2017;70(4):411–22.
  22. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 22. November 2017;57(17):3640–9.
  23. World Health Organization. *Nutrition, Physical Activity and Obesity*

- Germany [Internet]. 2013 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0011/243299/Germany-WHO-Country-Profile.pdf?%20ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/243299/Germany-WHO-Country-Profile.pdf?%20ua=1)
24. Global BMI Mortality Collaboration null, Di Angelantonio E, Bhupathiraju S, Wormser D, Gao P, Kaptoge S, u. a. Body-mass index and all-cause mortality: individual-participant-data meta-analysis of 239 prospective studies in four continents. *Lancet Lond Engl.* 20 2016;388(10046):776–86.
  25. Le LT, Sabaté J. Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients.* 27. Mai 2014;6(6):2131–47.
  26. Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser GE. Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes. *Diabetes Care.* Mai 2009;32(5):791–6.
  27. Kahleova H, Fleeman R, Hlozkova A, Holubkov R, Barnard ND. A plant-based diet in overweight individuals in a 16-week randomized clinical trial: metabolic benefits of plant protein. *Nutr Diabetes.* 02 2018;8(1):58.
  28. Kahleova H, Tura A, Barnard N. 756-P: Changes in Gut Microbiota in Response to a Plant-Based Diet Are Related to Changes in Weight, Body Composition, and Insulin Sensitivity: A 16-Week Randomized Clinical Trial. *Diabetes [Internet].* 1. Juni 2019 [zitiert 21. Mai 2020];68(Supplement 1). Verfügbar unter: [https://diabetes.diabetesjournals.org/content/68/Supplement\\_1/756-P](https://diabetes.diabetesjournals.org/content/68/Supplement_1/756-P)
  29. Klementova M, Thieme L, Haluzik M, Pavlovicova R, Hill M, Pelikanova T, u. a. A Plant-Based Meal Increases Gastrointestinal Hormones and Satiety More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Processed-Meat Meal in T2D, Obese, and Healthy Men: A Three-Group Randomized Crossover Study. *Nutrients.* 12. Januar 2019;11(1).
  30. Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes.* 20 2017;7(3):e256.
  31. Mekić S, Jacobs LC, Hamer MA, Ikram MA, Schoufour JD, Gunn DA, u. a. A healthy diet in women is associated with less facial wrinkles in a large Dutch population-based cohort. *J Am Acad Dermatol.*

- Mai 2019;80(5):1358-1363.e2.
32. Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe. Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2019 [Internet]. 2019 [zitiert 28. Mai 2020]. Verfügbar unter: [https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Stellungnahmen/Gesundheitspolitik/20181114gesundheitsbericht\\_2019.pdf](https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/Redakteur/Stellungnahmen/Gesundheitspolitik/20181114gesundheitsbericht_2019.pdf)
  33. Centers for Disease Control and Prevention. What is Diabetes? [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [zitiert 24. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/diabetes.html>
  34. Ginter E, Simko V. Type 2 diabetes mellitus, pandemic in 21st century. *Adv Exp Med Biol.* 2012;771:42–50.
  35. Yang X, Li Y, Wang C, Mao Z, Zhou W, Zhang L, u. a. Meat and fish intake and type 2 diabetes: Dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Diabetes Metab.* 14. April 2020;
  36. Chiu THT, Huang H-Y, Chiu Y-F, Pan W-H, Kao H-Y, Chiu JPC, u. a. Taiwanese Vegetarians and Omnivores: Dietary Composition, Prevalence of Diabetes and IFG. *PLOS ONE.* 11. Februar 2014;9(2):e88547.
  37. Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. *Nutr Metab Cardiovasc Dis NMCD.* April 2013;23(4):292–9.
  38. Lee Y, Park K. Adherence to a Vegetarian Diet and Diabetes Risk: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients* [Internet]. 14. Juni 2017 [zitiert 21. Mai 2020];9(6). Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5490582/>
  39. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, Turner-McGrievy G, Gloede L, Green A, u. a. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *Am J Clin Nutr.* Mai 2009;89(5):1588S-1596S.
  40. Anderson JW, Ward K. High-carbohydrate, high-fiber diets for insulin-treated men with diabetes mellitus. *Am J Clin Nutr.* November 1979;32(11):2312–21.
  41. Statistisches Bundesamt. Todesursachen [Internet]. Statistisches Bundesamt. [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter:

[https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/\\_inhalt.html](https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/_inhalt.html)

42. Thomas WA, Davies JN, O'neal RM, Dimakulangan AA. Incidence of myocardial infarction correlated with venous and pulmonary thrombosis and embolism. A geographic study based on autopsies in Uganda. East Africa and St. Louis, U.S.A. Am J Cardiol. Januar 1960;5:41–7.
43. Campbell TC, Parpia B, Chen J. Diet, lifestyle, and the etiology of coronary artery disease: the Cornell China study. Am J Cardiol. 26. November 1998;82(10B):18T-21T.
44. Kim H, Caulfield LE, Garcia-Larsen V, Steffen LM, Coresh J, Rebholz CM. Plant-Based Diets Are Associated With a Lower Risk of Incident Cardiovascular Disease, Cardiovascular Disease Mortality, and All-Cause Mortality in a General Population of Middle-Aged Adults. J Am Heart Assoc. 20. August 2019;8(16):e012865.
45. Sinha R, Cross AJ, Graubard BI, Leitzmann MF, Schatzkin A. Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. Arch Intern Med. 23. März 2009;169(6):562–71.
46. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Brown SE, Gould KL, Merritt TA, u. a. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. JAMA. 16. Dezember 1998;280(23):2001–7.
47. Esselstyn CB, Gendy G, Doyle J, Golubic M, Roizen MF. A way to reverse CAD? J Fam Pract. Juli 2014;63(7):356–364b.
48. Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. Cancer Epidemiol Biomark Prev Publ Am Assoc Cancer Res Cosponsored Am Soc Prev Oncol. Februar 2013;22(2):286–94.
49. IARC Working Group on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans. Red Meat and Processed Meat [Internet]. Lyon (FR): International Agency for Research on Cancer; 2018 [zitiert 20. Juni 2020]. (IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans). Verfügbar unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507971/>
50. Key TJ, Appleby PN, Spencer EA, Travis RC, Allen NE, Thorogood M, u. a. Cancer incidence in British vegetarians. Br J Cancer. Juli 2009;101(1):192–7.
51. Fraser GE, Jaceldo-Siegl K, Orlich M, Mashchak A, Sirirat R, Knutsen S. Dairy, soy, and risk of breast cancer: those confounded

- milks. *Int J Epidemiol* [Internet]. [zitiert 25. Juni 2020]; Verfügbar unter:  
<https://academic.oup.com/ije/advance-article/doi/10.1093/ije/dyaa007/5743492>
52. Gerbens-Leenes W, Nonhebel S. Food and land use. The influence of consumption patterns on the use of agricultural resources. *Appetite*. August 2005;45(1):24–31.
  53. Hoekstra AY. The hidden water resource use behind meat and dairy. *Anim Front*. 1. April 2012;2(2):3–8.
  54. Thornton P, Herrero M, Ericksen P. Livestock and climate change. :4.
  55. Kissinger G, Herold M, de Sy V. Drivers of deforestation and forest degradation: A synthesis report for REDD+ policymakers [Internet]. 2012 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter:  
[https://www.forestcarbonpartnership.org/sites/fcp/files/DriversOfDeforestation.pdf\\_N\\_S.pdf](https://www.forestcarbonpartnership.org/sites/fcp/files/DriversOfDeforestation.pdf_N_S.pdf)
  56. Margulis S. Causes of Deforestation of the Brazilian Amazon [Internet]. The World Bank; 2003 [zitiert 21. Mai 2020]. 100 S. (World Bank Working Papers). Verfügbar unter:  
<https://elibrary.worldbank.org/doi/abs/10.1596/0-8213-5691-7>
  57. Statistische Ämter des Bundes und der Länder. Fläche und Bevölkerung nach Ländern [Internet]. 2020 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter:  
<https://www.statistikportal.de/de/bevoelkerung/flaeche-und-bevoelkerung>
  58. Lugschitz B, Bruckner M, Giljum S. Europe’s Global Demand [Internet]. 2011 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter:  
[https://www.foeeurope.org/sites/default/files/publications/europe\\_global\\_land\\_demand\\_oct1111.pdf](https://www.foeeurope.org/sites/default/files/publications/europe_global_land_demand_oct1111.pdf)
  59. Statistisches Bundesamt. Waldfläche [Internet]. Statistisches Bundesamt. [zitiert 24. Mai 2020]. Verfügbar unter:  
[https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/Thema/Tabellen/Basistabelle\\_WaldFlaeche.html](https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/Thema/Tabellen/Basistabelle_WaldFlaeche.html)
  60. NASA. Tropical Deforestation [Internet]. 1998 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter:  
<https://msu.edu/~urquhart/professional/NASA-Deforestation.pdf>
  61. Ceballos G, Ehrlich PR, Barnosky AD, García A, Pringle RM, Palmer TM. Accelerated modern human–induced species losses: Entering

- the sixth mass extinction. *Sci Adv.* 1. Juni 2015;1(5):e1400253.
62. Living planet report. Gland, Switzerland: WWF; 2018.
  63. Bar-On YM, Phillips R, Milo R. The biomass distribution on Earth. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 19 2018;115(25):6506–11.
  64. Cook J, Oreskes N, Doran PT, Anderegg WRL, Verheggen B, Maibach EW, u. a. Consensus on consensus: a synthesis of consensus estimates on human-caused global warming. *Environ Res Lett.* April 2016;11(4):048002.
  65. Harris NL, Brown S, Hagen SC, Saatchi SS, Petrova S, Salas W, u. a. Baseline Map of Carbon Emissions from Deforestation in Tropical Regions. *Science.* 22. Juni 2012;336(6088):1573–6.
  66. Gerber PJ, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Herausgeber. Tackling climate change through livestock: a global assessment of emissions and mitigation opportunities. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2013. 115 S.
  67. Myhre G, Shindell D, Bréon F-M, Collins W, Fuglestvedt J, Huang J, u. a. Anthropogenic and Natural Radiative Forcing. :82.
  68. Emissions impossible [Internet]. IATP - Institute for Agriculture and Trade Policy. 2018 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://www.iatp.org/emissions-impossible>
  69. GRAIN, IATP and Heinrich Böll Foundation. Big meat and dairy's supersized climate footprint [Internet]. 2017 [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://www.grain.org/article/entries/5825-big-meat-and-dairy-s-s-upersized-climate-footprint>
  70. Steinfeld H, Gerber P, Wassenaar TD, Castel V, Rosales M. M, Haan C de. Livestock's long shadow: environmental issues and options. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2006. 390 S.
  71. Goodland R, Anhang J. Livestock and climate change. *World Watch.* 1. November 2009;22:10–9.
  72. Dr. Rao S. Animal Agriculture is the Leading Cause of Climate Change [Internet]. Climate Healers. [zitiert 24. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://static1.squarespace.com/static/55b909f0e4b001c5efc26471/t/5ec207e25bddb16cf6e9a2a7/1589774337672/Animal+Agriculture+White+Paper.pdf>

73. Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*. 27. November 2014;515(7528):518–22.
74. Carrington D. Avoiding meat and dairy is ‘single biggest way’ to reduce your impact on Earth. *The Guardian* [Internet]. 31. Mai 2018 [zitiert 21. Mai 2020]; Verfügbar unter: <https://www.theguardian.com/environment/2018/may/31/avoiding-meat-and-dairy-is-single-biggest-way-to-reduce-your-impact-on-earth>
75. Hedenus F, Wirsenius S, Johansson DJA. The importance of reduced meat and dairy consumption for meeting stringent climate change targets. *Clim Change*. 1. Mai 2014;124(1):79–91.
76. GCF. GCF Annual Report 2018/19 [Internet]. [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: <https://giraffeconservation.org/wp-content/uploads/2019/09/GCF-Annual-Report-2018-19-compressed.pdf>
77. Steffen W, Rockström J, Richardson K, Lenton TM, Folke C, Liverman D, u. a. Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *Proc Natl Acad Sci*. 14. August 2018;115(33):8252–9.
78. Gaub F, ESPAS. Global Trends to 2030: Challenges and Choices for Europe. [Internet]. [zitiert 21. Mai 2020]. Verfügbar unter: [https://espas.secure.europarl.europa.eu/orbis/sites/default/files/generated/document/en/ESPAS\\_Report2019.pdf](https://espas.secure.europarl.europa.eu/orbis/sites/default/files/generated/document/en/ESPAS_Report2019.pdf)
79. Brysse K, Oreskes N, O’Reilly J, Oppenheimer M. Climate change prediction: Erring on the side of least drama? *Glob Environ Change*. Februar 2013;23(1):327–37.
80. Campbell KM, Gulledege J, McNeill J, Podesta J, Ogden P. The Age of Consequences. :124.
81. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The state of food security and nutrition in the world: safeguarding against economic slowdowns and downturns. 2019.
82. Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environ Res Lett*. August 2013;8(3):034015.
83. Erb K-H, Lauk C, Kastner T, Mayer A, Theurl MC, Haberl H. Exploring the biophysical option space for feeding the world without deforestation. *Nat Commun*. 19. April 2016;7(1):11382.
84. Marino L, Colvin CM. Thinking Pigs: A Comparative Review of



- Cognition, Emotion, and Personality in *Sus domesticus*. :23.
85. Brown C, Laland K, Krause J. *Fish Cognition and Behavior*. 2. Aufl. Chichester, West Sussex, UK ; Ames, Iowa: Wiley-Blackwell; 2011. 472 S.
  86. Trapp C, Barnard N, Katcher H. A plant-based diet for type 2 diabetes: scientific support and practical strategies. *Diabetes Educ.* Februar 2010;36(1):33–48.
  87. Bloomer RJ, Toline AH. PARTICIPANT COMPLIANCE TO A SIX-MONTH TRADITIONAL AND MODIFIED DANIEL FAST. 2014;
  88. Davey GK, Spencer EA, Appleby PN, Allen NE, Knox KH, Key TJ. EPIC–Oxford:lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr.* Juni 2003;6(3):259–68.
  89. Tucker KL, Rich S, Rosenberg I, Jacques P, Dallal G, Wilson PW, u. a. Plasma vitamin B-12 concentrations relate to intake source in the Framingham Offspring study. *Am J Clin Nutr.* Februar 2000;71(2):514–22.
  90. Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucus D. How prevalent is vitamin B(12) deficiency among vegetarians? *Nutr Rev.* Februar 2013;71(2):110–7.
  91. Langan RC, Goodbred AJ. Vitamin B12 Deficiency: Recognition and Management. *Am Fam Physician.* 15. September 2017;96(6):384–9.
  92. Keller IC. DGE aktualisiert die Referenzwerte für Calcium. :2.
  93. Feskanich D, Bischoff-Ferrari HA, Frazier AL, Willett WC. Milk consumption during teenage years and risk of hip fractures in older adults. *JAMA Pediatr.* Januar 2014;168(1):54–60.
  94. Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T. Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. *Eur J Clin Nutr.* Dezember 2007;61(12):1400–6.
  95. Prynne CJ, Mishra GD, O’Connell MA, Muniz G, Laskey MA, Yan L, u. a. Fruit and vegetable intakes and bone mineral status: a cross sectional study in 5 age and sex cohorts. *Am J Clin Nutr.* Juni 2006;83(6):1420–8.
  96. Allen L. Guidelines on food fortification with micronutrients. Geneva: World Health Organization [u.a.; 2006.
  97. Grünewald K-H, Staudacher W. Zusatz von Kupfer, Zink und Selen im Mischfutter – Gehalte und Art der Verbindungen [Internet]. 2016

[zitiert 31. Mai 2020]. Verfügbar unter:  
[https://www.futtermitteltest.de/fileadmin/download/pdf/Bericht\\_-\\_Zusatz\\_Cu\\_Zn\\_Se.pdf](https://www.futtermitteltest.de/fileadmin/download/pdf/Bericht_-_Zusatz_Cu_Zn_Se.pdf)

98. Waldmann A, Koschizke JW, Leitzmann C, Hahn A. Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *Eur J Clin Nutr.* August 2003;57(8):947–55.
99. Lynch H, Johnston C, Wharton C. Plant-Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance. *Nutrients* [Internet]. 1. Dezember 2018 [zitiert 1. Juni 2020];10(12). Verfügbar unter:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6316289/>
100. FAO. What is Agrobiodiversity? [Internet]. [zitiert 6. Juni 2020]. Verfügbar unter: <http://www.fao.org/3/y5609e/y5609e02.htm>
101. Pan S-Y, Zhou S-F, Gao S-H, Yu Z-L, Zhang S-F, Tang M-K, u. a. New Perspectives on How to Discover Drugs from Herbal Medicines: CAM's Outstanding Contribution to Modern Therapeutics. *Evid-Based Complement Altern Med ECAM* [Internet]. 2013 [zitiert 30. Mai 2020];2013. Verfügbar unter:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3619623/>
102. Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi A-M, Knüppel S, Iqbal K, u. a. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Clin Nutr.* 2017;105(6):1462–73.
103. Greger M, Stone G. *How Not to Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern - und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen.* 1. Aufl. Kandel: Unimedica ein Imprint der Narayana Verlag; 2016. 512 S.
104. Baden MY, Kino S, Liu X, Li Y, Kim Y, Kubzansky LD, u. a. Changes in plant-based diet quality and health-related quality of life in women. *Br J Nutr.* 9. Juni 2020;1–28.