



**Jedes verkaufte Buch pflanzt einen Baum.  
Danke für Ihren Beitrag zu einer grüneren Welt.**

Möglich macht das:



[www.onetreeplanted.org](http://www.onetreeplanted.org)



GENTLE VEGAN

THE  
GENTLE GUIDE  
TO  
PLANT-POWERED  
FITNESS

- DEUTSCHE FASSUNG -

Michael Markens

## Impressum

„The Gentle Guide to Plant-Powered Fitness“

Deutsche Fassung

© 2023 Michael Markens

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback 978-3-384-08101-8

Hardcover 978-3-384-08102-5

e-Book 978-3-384-08103-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Namen von Gentle Vegan, Aachener Straße 31, 54294 Trier.



GENTLE VEGAN



# Inhalt

## **Kapitel 01:**

<b>Einleitung.....</b>	<b>11</b>
Die Mission von Gentle Vegan.....	13
Verbindung von Veganismus und Fitness.....	14
Die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für Sportler.....	16
Bewusstsein für Herausforderungen schaffen.....	19

## **Kapitel 02:**

<b>Verstehen der verschiedenen Fitness-Disziplinen.....</b>	<b>23</b>
Sportarten und Disziplinen im Überblick.....	25
Kraftsport und Bodybuilding.....	26
Ausdauersport.....	29
Flexibilitäts- und Mobilitätstraining.....	32
Mannschaftssportarten und spielerische Aktivitäten.....	34
Kampfsport.....	36
Calisthenics.....	39

## **Kapitel 03:**

<b>Regeneration und Erholung.....</b>	<b>43</b>
Die Bedeutung von Erholung im Trainingsprozess.....	45
Strategien für effektive Regeneration.....	46
Rolle der Ernährung bei der Erholung.....	48
Schlaf, Meditation und mentale Gesundheit.....	50

## **Kapitel 04:**

<b>Grundlagen der veganen Ernährung für Fitness.....</b>	<b>53</b>
Einführung in die vegane Sporternährung.....	55
Makronährstoffe: Proteine, Kohlenhydrate und Fette.....	56
Mikronährstoffe: Vitamine und Mineralien.....	60
Optimierung der Mikronährstoffkombination.....	63
Flüssigkeitszufuhr:.....	66

Wichtigkeit und Empfehlungen.....	66
Ernährungstipps für den Alltag.....	69
Ernährung für Muskelaufbau.....	72
Ernährung für Ausdauer und Leistung.....	74
Abnehmen und Fettabbau auf pflanzlicher Basis.....	77
Spezialisierte Ernährungspläne und -strategien.....	79

## **Kapitel 05:**

<b>Anpassung der Ernährung an Ihre Fitnessziele.....</b>	<b>83</b>
Personalisierte Ernährungspläne.....	85
Anpassungen für Wettkampfvorbereitung.....	89
Ernährungsstrategien bei unt. Trainingsintensitäten.....	91
Monitoring und Anpassung der Ernährung über die Zeit....	93

## **Kapitel 06:**

### **Praktische Anwendung:**

<b>Mahlzeiten und Ernährungspläne.....</b>	<b>97</b>
Einleitung in die praktische vegane Ernährung.....	99
Ernährungspläne für unterschiedliche Fitnessziele.....	101
Anpassungen für besondere Bedürfnisse und Herausforderungen.....	103
Nährstoffreiche Mahlzeiten für optimale Fitness.....	107
Zusammenfassung und Tipps für die Umsetzung.....	113

## **Kapitel 07:**

<b>Praktische Anwendung: Training und Trainingspläne.....</b>	<b>117</b>
Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung.....	119
Erstellen von Trainingsplänen.....	120
Trainingsroutinen für verschiedene Fitnessziele.....	123
Anpassung der Trainingspläne an den Lebensstil.....	126
Überwachung des Fortschritts und Anpassungen.....	130

## **Kapitel 08:**

<b>Tipps, Tricks und häufige Herausforderungen.....</b>	<b>133</b>
Überblick und Umgang mit Herausforderungen.....	135
Umgang mit häufigen Einwänden und Missverständnissen.....	136
Tipps für den Einstieg und die Aufrechterhaltung der Motivation.....	139
Strategien zur Überwindung von Hindernissen.....	142
Wie Gentle Vegan Sie unterstützen kann.....	146

## **Kapitel 09:**

<b>Geschichten veganer Sportler.....</b>	<b>149</b>
Jacqueline Otchere.....	151
Patrik Baboumian.....	153
Mac Danzig.....	155
Alex Morgan.....	157

## **Kapitel 10:**

<b>FAQs – Häufig gestellte Fragen.....</b>	<b>159</b>
Allgemeine Fragen zum veganen Lebensstil und Fitness.....	161
Spezifische Ernährungsfragen.....	164
Fragen zu Training und Übungen.....	166
Mentale und emotionale Unterstützung.....	169

## **Kapitel 11:**

<b>Ressourcen und weiterführende Informationen.....</b>	<b>173</b>
Buchempfehlungen und Fachliteratur.....	175
Online-Ressourcen und Communities.....	178
Apps und Werkzeuge für vegane Fitness.....	180
Kontakt zu Gentle Vegan und Coaching-Angebote.....	183

## **Kapitel 12:**

<b>Abschluss und nächste Schritte.....</b>	<b>187</b>
Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.....	189

Inspiration und Motivation für Ihre Reise.....	191
Dranbleiben und Fortschritte machen.....	194
Abschließende Worte und Ermutigung.....	196





*"Vegane Fitness ist nicht nur ein Weg zur körperlichen Stärke, sondern auch ein Schritt hin zu einem bewussten und nachhaltigen Leben."*



## Kapitel 01

---

# Einleitung



# Die Mission von Gentle Vegan

**W**illkommen bei "The Gentle Guide to Plant-Powered Fitness", Ihrem umfassenden Ratgeber für ein kraftvolles und gesundes Leben im Einklang mit einer veganen Lebensweise. Unsere Plattform, Gentle Vegan, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussteren und tierfreundlichen Lebensstil zu unterstützen und zu inspirieren. Wir sind mehr als nur eine Marke; wir sind eine Bewegung, die den positiven Einfluss der veganen Lebensweise auf die Gesundheit, die Umwelt und die Tiere hervorhebt und fördert.

In den folgenden Kapiteln werden wir tief in die Welt der veganen Fitness eintauchen, wobei wir besonderen Wert auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung legen. Unser Ansatz ist ganzheitlich und basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie praktischen Erfahrungen. Wir glauben fest daran, dass Fitness und Wohlbefinden Hand in Hand gehen und dass eine pflanzliche Ernährung der Schlüssel zu beidem ist.

Bei Gentle Vegan verstehen wir, dass der Übergang zu einem veganen Lebensstil Herausforderungen mit sich bringen kann. Deshalb bieten wir nicht nur wertvolle Informationen und Ressourcen, sondern auch

persönliche Coaching-Sessions und rund um die Uhr Zugang zu unserer innovativen Coaching-KI. Wir sind hier, um Sie zu begleiten, zu motivieren und zu unterstützen, damit Sie Ihre Ziele erreichen und ein erfülltes, gesundes Leben führen können.

Unsere Gemeinschaft ist vielfältig und umfasst Menschen aus allen Lebensbereichen, die sich für eine bessere Welt und ein bewussteres Leben entschieden haben. Egal, ob Sie bereits Veganer sind oder gerade erst anfangen, "The Gentle Guide to Plant-Powered Fitness" ist Ihr Begleiter auf dieser spannenden Reise.

In den folgenden Seiten werden wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Fitnessziele erreichen, Ihre Ernährung optimieren und Ihren Körper und Geist stärken können, während Sie gleichzeitig mitfühlend und achtsam leben. Gemeinsam werden wir erkunden, wie kraftvoll und bereichernd eine vegane Lebensweise sein kann.

## Verbindung von Veganismus und Fitness

**W**enn man an Veganismus denkt, kommt oft zuerst der Aspekt der Ernährung in den Sinn.

Es geht jedoch um so viel mehr. Es geht um eine Lebensphilosophie, die das Wohl der Tiere, den Schutz der Umwelt und die Förderung der eigenen Gesundheit in den Vordergrund stellt. Die Verbindung zwischen Veganismus und Fitness ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Philosophie, denn ein gesunder Körper und ein klarer Geist sind die Grundlage für ein Leben im Einklang mit unseren Werten.

Fitness im veganen Lifestyle bedeutet nicht nur, körperlich aktiv zu sein. Es geht darum, die körperliche Aktivität mit einer nährstoffreichen, pflanzlichen Ernährung zu kombinieren, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Die pflanzliche Ernährung hat sich als äußerst wirksam erwiesen, um Energie zu liefern, die Regeneration nach dem Training zu fördern und die allgemeine Gesundheit zu stärken. Sportler wie Lewis Hamilton, Venus Williams und Patrik Baboumian sind beeindruckende Beispiele dafür, was auf einer veganen Ernährung möglich ist.

Doch Veganismus und Fitness sind mehr als nur persönliche Gesundheit und sportliche Leistung. Sie sind auch ein starkes Statement gegen Tierleid und Umweltzerstörung. Die Tierproduktion ist einer der größten Umweltverschmutzer und trägt erheblich zum Klimawandel bei. Indem wir pflanzliche Lebensmittel wählen und einen aktiven Lebensstil pflegen, tragen wir

dazu bei, unseren ökologischen Fußabdruck zu verringern und ein Zeichen für eine nachhaltigere Zukunft zu setzen.

Bei Gentle Vegan glauben wir, dass jeder Schritt in Richtung Veganismus und Fitness ein Schritt in Richtung einer besseren Welt ist. Durch die Verbindung dieser beiden Elemente schaffen wir eine starke Basis für ein langes, gesundes und erfülltes Leben, während wir gleichzeitig unseren Teil zum Schutz des Planeten und seiner Bewohner beitragen.

In diesem Buch werden wir Ihnen zeigen, wie Sie diese Verbindung in Ihrem eigenen Leben herstellen können. Wir werden die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für Ihre Fitnessziele erkunden, praktische Tipps und Rezepte teilen und Sie inspirieren, Ihre eigene Reise in Richtung eines gesünderen, bewussteren Lebens zu beginnen oder fortzusetzen.

## **Die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung für Sportler**

**D**ie Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung kann für Sportler zahlreiche Vorteile mit sich bringen, die sich positiv auf ihre Leistungsfähigkeit,



Regeneration und allgemeine Gesundheit auswirken.

## **Verbesserte Herzgesundheit**

Pflanzenbasierte Lebensmittel sind typischerweise arm an gesättigten Fettsäuren und cholesterinfrei. Eine Ernährung, die reich an diesen Nährstoffen ist, wurde mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Vegan lebende Menschen haben oft einen niedrigeren Blutdruck und ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten, was insbesondere für Ausdauersportler von Vorteil sein kann.

## **Schnellere Regeneration**

Eine pflanzliche Ernährung ist reich an Antioxidantien und natürlichen entzündungshemmenden Verbindungen. Diese Stoffe können helfen, Muskelentzündungen und -schmerzen nach dem Training zu reduzieren und die Regenerationszeit zu verkürzen. Dies ermöglicht häufigere und intensivere Trainingseinheiten, was zu einer verbesserten Leistung führen kann.

## **Gewichtsmanagement**

Viele pflanzliche Lebensmittel sind weniger kaloriendicht als tierische Produkte, was das Gewichtsmanagement erleichtert. Dies kann besonders für Sportler in Gewichtsklassen oder für diejenigen, die

ein bestimmtes Körpergewicht anstreben, von Vorteil sein.

## **Stabile Energieversorgung**

Eine pflanzliche Ernährung, die reich an komplexen Kohlenhydraten ist, kann zu einer stabilen Energieversorgung beitragen. Diese Nährstoffe werden langsamer abgebaut und helfen so, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, was zu einer gleichmäßigen Energieversorgung während des Trainings führt.

## **Längere sportliche Laufbahn**

Es gibt Anzeichen dafür, dass eine pflanzliche Ernährung dazu beitragen kann, die Lebensdauer der sportlichen Laufbahn zu verlängern. Die entzündungshemmenden Eigenschaften und die verbesserte Regeneration können das Verletzungsrisiko reduzieren, während die allgemeinen gesundheitlichen Vorteile eine längere und erfolgreichere Karriere unterstützen können.

## **Umwelt- und Tierschutz**

Auch wenn dieser Punkt nicht direkt die sportliche Leistung beeinflusst, so ist es doch ein wichtiger Aspekt des veganen Lebensstils. Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel hat in der Regel einen geringeren ökologischen Fußabdruck und ist mit weniger Tierleid

verbunden als die Produktion tierischer Produkte.

In den folgenden Kapiteln werden diese Themen weiter vertieft und praktische Ratschläge für die Umsetzung einer ausgewogenen, leistungsorientierten veganen Ernährung gegeben.

## **Bewusstsein für Herausforderungen schaffen**

**D**er Übergang zu einer veganen Ernährung ist ein lohnender Prozess, der jedoch auch seine Herausforderungen mit sich bringen kann, insbesondere für aktive Menschen und Sportler. Es ist wichtig, sich dieser Herausforderungen bewusst zu sein, um sicherzustellen, dass der Körper alle Nährstoffe erhält, die er für optimale Leistung und Regeneration benötigt.

### **Proteinzufuhr**

Als Grundbaustein für Muskelaufbau und -reparatur ist Protein ein essentieller Bestandteil der Ernährung jedes Sportlers. Eine pflanzliche Ernährung bietet eine Vielzahl von Proteinquellen, und in den kommenden Kapiteln werden wir uns genauer damit beschäftigen,

wie Sie Ihren Proteinbedarf auf pflanzlicher Basis decken können.

## **Eisen und Vitamin B12**

Diese Nährstoffe sind entscheidend für Energie und Ausdauer. Wir werden Strategien erkunden, wie Sie durch pflanzliche Lebensmittel und gegebenenfalls durch Ergänzungsmittel ausreichende Mengen dieser Nährstoffe aufnehmen können.

## **Kalzium und Omega-3-Fettsäuren**

Diese spielen eine wesentliche Rolle für Knochengesundheit und Entzündungsreaktionen des Körpers. In späteren Kapiteln erfahren Sie mehr über die besten pflanzlichen Quellen und wie Sie diese Nährstoffe in Ihre Ernährung integrieren können.

## **Vitamine und Mineralstoffe**

Eine ausgewogene Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen ist für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden entscheidend. Wir werden darauf eingehen, wie eine vielseitige und farbenfrohe Ernährung dazu beitragen kann, dass Sie alle benötigten Mikronährstoffe erhalten.

## **Individualität**

Jeder Körper ist anders, und so auch die Bedürfnisse