



**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 A  
PLANT-POWERED  
LIFE

- DEUTSCHE FASSUNG -

Michael Markens

## Impressum

„The Gentle Guide to a Plant-Powered Life“

Deutsche Fassung

© 2023 Michael Markens

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

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

ISBN

Softcover 978-3-384-03854-8

Hardcover 978-3-384-03855-5

e-Book 978-3-384-03856-2

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>Einführung in den Veganismus</b> .....	11
Herzlich Willkommen.....	13
Die vegane Bewegung: Eine kurze Geschichte.....	15
Veganismus verstehen.....	17
Vorteile eines pflanzenbasierten Lebensstils.....	20
Gängige Vorurteile gegenüber Veganismus.....	22

## **Kapitel 02:**

<b>Der Übergang zu einem veganen Lebensstil</b> .....	27
Kleine Schritte in Richtung Veganismus.....	29
Umgang mit sozialen Herausforderungen.....	31
Heißhunger und Versuchungen überwinden.....	34
Vegane Alternativen finden.....	37
Tipps für das Auswärtsessen als Veganer.....	39

## **Kapitel 03:**

<b>Grundlagen der veganen Ernährung</b> .....	43
Einführung in die vegane Ernährung.....	45
Makronährstoffe in einer veganen Ernährung.....	47
Mikronährstoffe in einer veganen Ernährung.....	49
Kombination der Mikronährstoffe.....	52
Antioxidantien.....	54
Superfoods.....	56
Verdauung und vegane Ernährung.....	58
Vegane Ernährung in verschiedenen Lebensphasen.....	60
Vegane Ernährung für spezielle Bedürfnisse.....	62
Alkoholische Getränke.....	64

## **Kapitel 04:**

<b>Mahlzeitenplanung und Einkaufen</b> .....	67
Einen veganen Speiseplan erstellen.....	69
Clever Einkaufen für die vegane Küche.....	71
Grundausrüstung für die vegane Speisekammer.....	74
Unverarbeitete Lebensmittel.....	76

## **Kapitel 05:**

<b>Vegane Rezepte für Anfänger</b> .....	79
Grundlagen der veganen Küche.....	81
Vegane Frühstücksideen.....	82
Gesundes und veganes Mittagessen.....	85
Köstliches veganes Abendessen.....	87
Dekadente vegane Desserts.....	89

## **Kapitel 06:**

<b>Optimierung der sportlichen Leistung mit einer veganen Ernährung</b> .....	93
Pflanzenbasierte Ernährung für Sportler.....	95
Nährstoff-Timing für vegane Athleten.....	97
Makronährstoffanpassung für verschiedene Sportarten....	100
Hydratation und Elektrolythaushalt.....	101
Vegane Nahrungsergänzungsmittel f. sportliche Leistung	104

## **Kapitel 07:**

<b>Abnehmen mit veganer Ernährung</b> .....	107
Wie eine vegane Ernährung den Gewichtsverlust unterstützt.....	109
Strategien für gesunden und nachhaltigen Gewichtsverlust.....	111
Pflanzliche Lebensmittel, die bei der Gewichtskontrolle helfen.....	114
Achtsames Essen und emotionales Wohlbefinden.....	117

## **Kapitel 08:**

### **Veganismus und seine Auswirkungen auf die Gesundheit**

.....	121
Veganer Lebensstil und chronische Krankheiten.....	123
Veganismus und Herzgesundheit.....	125
Vegane Ernährung zur Diabetes-Behandlung.....	127
Veganismus und Verdauung.....	129

## **Kapitel 09:**

### **Veganismus und die Umwelt.....133**

Die Umweltauswirkungen der Nutztierhaltung.....	135
Nachhaltige Ernährung für einen besseren Planeten.....	137
Vegan Leben ohne Verschwendung.....	140

## **Kapitel 10:**

### **Empathie als Lebensprinzip.....143**

Tierrechte und Ethik.....	145
Veganismus und ethischer Konsum.....	147
Unterstützung von Tierheimen und Rettungsstationen....	149
Veganismus in der Gemeinschaft fördern.....	152

## **Kapitel 11:**

### **Vegane Mode und Kosmetik.....155**

Einführung in Vegane Mode und Kosmetik.....	157
Vegane Materialien: Jenseits von Leder und Pelz.....	159
Vegane Kosmetik: Schönheit ohne Tierversuche.....	161
Nachhaltigkeit in der veganen Mode.....	162
Vegane Modemarken und Einkaufstipps.....	164
Die Zukunft von veganer Mode und Kosmetik.....	166

## **Kapitel 12:**

### **Veganismus in verschiedenen Kulturen.....169**

Veganismus aus interkultureller Perspektive.....	171
Geschichte des Veganismus in verschiedenen Kulturen...	172

Vegane Küche weltweit: Eine kulinarische Reise.....	175
Herausforderungen des Veganismus in verschiedenen Kulturen.....	177
Vegane Feste und Traditionen: Feiern in verschiedenen Kulturen.....	179
Die Zukunft des Veganismus weltweit.....	181

## **Kapitel 13:**

<b>FAQ - Häufig gestellte Fragen zum Veganismus.....</b>	<b>185</b>
--	------------

## **Kapitel 14:**

<b>Schlussbetrachtung.....</b>	<b>193</b>
Bilanz Ihrer veganen Reise.....	195
Ihr Engagement für den Veganismus.....	196
Kontinuierliches Lernen und Wachstum.....	197

## **Kapitel 15:**

<b>Anhang: Ressourcen und Referenzen.....</b>	<b>199</b>
Ressourcen und Referenzen.....	201
Gentle Vegan: Ihre Plattform für Unterstützung.....	202
Online-Vegan-Communities und Unterstützungsgruppen	205
Wissenschaftliche Studien und Forschung über Veganismus.....	207
Vegane Ernährungsberater und Diätassistenten.....	208
Schlussfolgerung.....	209



*„Mein Körper wird kein Grab für andere  
Kreaturen sein.“*

Leonardo da Vinci



## Kapitel 01

---

# Einführung in den Veganismus



# Herzlich Willkommen

In "The Gentle Guide to a Plant-Powered Life" heißen wir Sie herzlich willkommen auf einer Reise, die nicht nur Ihr Leben, sondern auch die Welt um Sie herum positiv verändern kann. In einer Zeit, in der bewusste Entscheidungen und Nachhaltigkeit immer wichtiger werden, bieten wir Ihnen einen Wegweiser für ein gesundes, ethisches und umweltbewusstes Leben. Bei Gentle Vegan verbinden wir Gesundheit, Ethik und Nachhaltigkeit zu einem harmonischen Ganzen, und unsere Mission geht über das bloße Vermitteln von Wissen hinaus. Wir wollen Sie ermächtigen, bewusste Entscheidungen in Ihrem täglichen Leben zu treffen.

Unser Ansatz bei Gentle Vegan basiert auf der Überzeugung, dass Wissen die Grundlage für Transformation ist. In diesem Buch finden Sie eine Fülle von Informationen, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Lebensstil bewusst und informiert zu gestalten. Wir möchten Sie ermutigen, jeden Schritt in Richtung eines bewussten Lebensstils als einen Schritt hin zu mehr Verantwortung für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und unseren Planeten zu betrachten.

Wir setzen auf einen positiven, motivierenden und authentischen Ansatz. Es ist unser Ziel, Sie zu

inspirieren, Veränderungen zu wählen, ohne dabei Ihren individuellen Stil aufzugeben. Innerhalb der Gentle Vegan Community finden Sie Gleichgesinnte, die Sie unterstützen, inspirieren und mit denen Sie sich austauschen können. Wir glauben, dass wir gemeinsam mehr erreichen können und dass gegenseitige Unterstützung auf unserem Weg unerlässlich ist.

Wir sehen wahre Stärke in Verbindung mit Empathie. In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie ein bewusster Lebensstil sowohl körperliche Stärke als auch emotionale Intelligenz umfassen kann. Unser Engagement für Nachhaltigkeit ist tief verwurzelt, und wir setzen uns für einen Lebensstil ein, der die Umwelt schützt, Ressourcen schont und Tiere respektiert.

Gentle Vegan steht für eine Gemeinschaft, die für jeden offen ist. Unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Hintergrund arbeiten wir gemeinsam an einem bewussten Lebensstil - für uns selbst, unsere Mitmenschen und unseren Planeten.

In den folgenden Kapiteln werden Sie lernen, wie Sie Ihre Ernährung optimieren, Ihren Körper und Geist stärken und dabei ein mitfühlendes und achtsames Leben führen können. Wir laden Sie ein, uns auf dieser aufregenden Reise zu begleiten und zu entdecken, wie bereichernd und kraftvoll ein Leben im Einklang mit unseren Prinzipien sein kann.

# Die vegane Bewegung:

## Eine kurze Geschichte

**O** obwohl die vegane Bewegung als modernes Phänomen erscheint, reichen ihre Wurzeln weit zurück. Sie spiegelt die fortschreitende Entwicklung menschlicher Werte in Bezug auf Mitgefühl, Gesundheit und Umweltschutz wider.

In der Geschichte finden wir in vielen alten Kulturen vegetarische Lebensweisen. Philosophen wie Pythagoras im alten Griechenland plädierten für eine Ernährung ohne Tiertötung, motiviert durch spirituelle und ethische Überzeugungen. In Indien führte das Prinzip des Ahimsa – der Gewaltlosigkeit – viele Menschen zu einer vegetarischen Ernährung, eine Praxis, die bis heute im Land verbreitet ist.

Der Begriff "vegan" entstand jedoch erst viel später, 1944, geprägt von Donald Watson im Vereinigten Königreich. Zusammen mit Gleichgesinnten gründete er die Vegan Society, die sich von anderen Vegetariern abgrenzte, indem sie auch auf Milchprodukte und Eier verzichteten und eine Lebensweise frei von jeder Form der Tierausbeutung verfolgten.

Die Beweggründe für Veganismus haben sich über die

Jahre gewandelt und erweitert. Anfangs lag der Fokus vor allem auf ethischen Aspekten, wie Tierrechte und ein Leben ohne Tierquälerei. Mit zunehmender Verfügbarkeit von Informationen rückten gesundheitliche und umweltbezogene Überlegungen in den Vordergrund. Studien über die Vorteile einer pflanzlichen Ernährung und die Auswirkungen der Tierproduktion auf die Umwelt inspirierten eine neue Generation von Veganern.

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts brachten einflussreiche vegane Aktivisten, Autoren und Denker die ethischen, gesundheitlichen und ökologischen Facetten des Veganismus ins Rampenlicht. Bücher, Dokumentationen und Studien trugen dazu bei, die Bewegung weiter in den Mainstream zu rücken.

Im 21. Jahrhundert erlebte der Veganismus einen beispiellosen Aufschwung, getrieben durch gesteigertes Bewusstsein, leichteren Zugang zu veganen Produkten und globale Nachhaltigkeitsbedenken. Veganer Festivals, pflanzliche kulinarische Innovationen sowie vegane Mode- und Beauty-Marken zeugen von einem gesellschaftlichen Wertewandel.

Heute vereint die vegane Bewegung unterschiedlichste Beweggründe – von Tierrechten und Gesundheitsaspekten bis hin zu Umweltfragen und spirituellen Überzeugungen. Veganismus ist mehr als

eine Ernährungsweise; er repräsentiert eine ganzheitliche Lebenshaltung, die darauf abzielt, Schaden zu minimieren und eine nachhaltige, mitfühlende Welt zu fördern.

Die Geschichte der veganen Bewegung zeigt, dass sie das Ergebnis jahrhundertelanger Überlegungen, Mitgefühls und Aktivismus ist. Sie wächst stetig weiter, getragen von Menschen, die sich eine freundlichere, gesündere und nachhaltigere Welt für alle wünschen.

## Veganismus verstehen

In letzter Zeit hat der Veganismus an Popularität gewonnen, angetrieben von einer Vielzahl von Motivationen, die von ethischen Überzeugungen über Gesundheitsbestrebungen bis hin zu Umweltbedenken reichen. Im Kern ist Veganismus mehr als nur eine Ernährungsentscheidung; es ist ein tiefgreifendes Engagement für einen Lebensstil, der darauf abzielt, die Verwendung von Tierprodukten in allen Aspekten, einschließlich Nahrung, Kleidung und Pflegeprodukten, zu eliminieren.

Die vegane Ernährung zeichnet sich durch den vollständigen Ausschluss von tierischen Produkten aus. Das bedeutet nicht nur den Verzicht auf Fleisch,

Geflügel und Fisch, sondern auch das Meiden von Milchprodukten, Eiern und sogar Honig. Stattdessen liegt der Schwerpunkt auf pflanzenbasierten Lebensmitteln: Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Durch den Verzicht auf diese tierischen Produkte zielen Veganer darauf ab, Tierausbeutung und Grausamkeit zu minimieren.

Ethische Überlegungen bilden für viele Veganer einen Grundpfeiler. Die Entscheidung, auf Tierprodukte zu verzichten, resultiert oft aus dem tief verwurzelten Wunsch, Tierleid zu minimieren und sich für eine humanere Welt einzusetzen. Durch den Verzicht auf tierische Produkte in ihren Mahlzeiten setzen sich Veganer gegen die inhärente Grausamkeit und das Leiden ein, die durch die Massentierhaltung und andere Formen der Tierausbeutung verursacht werden.

Aus gesundheitlicher Sicht kann eine gut strukturierte vegane Ernährung alle Nährstoffbedürfnisse decken. Trotz des weit verbreiteten Missverständnisses, dass pflanzliche Ernährungsformen mangelhaft seien, können sie tatsächlich reich an Proteinen, essentiellen Vitaminen, Mineralien und gesunden Fetten sein. Es ist jedoch entscheidend, auf bestimmte Nährstoffe wie Vitamin B12, Eisen, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren zu achten. Mit informierten Entscheidungen, angereicherten Lebensmitteln und gegebenenfalls

Nahrungsergänzungsmitteln können diese Nährstoffbedürfnisse problemlos erfüllt werden.

Auch die ökologischen Auswirkungen unserer Ernährungsentscheidungen sind ins Rampenlicht gerückt. Der Sektor der Tierlandwirtschaft wurde mit einer Reihe von Umweltproblemen in Verbindung gebracht, darunter erhebliche Treibhausgasemissionen, weit verbreitete Entwaldung und alarmierende Wasserverschmutzung. Durch die Wahl eines veganen Lebensstils kann man aktiv seinen ökologischen Fußabdruck reduzieren.

Im Wesentlichen geht der Veganismus über eine bloße Ernährungsentscheidung hinaus; es ist ein tiefgreifendes Engagement für einen Lebensstil mit Auswirkungen auf die persönliche Gesundheit, das Tierwohl und die Umwelt im Allgemeinen. Veganismus zu praktizieren bedeutet nicht, einem flüchtigen Trend zu folgen, sondern wirkungsvolle Entscheidungen für eine mitfühlendere und nachhaltigere Welt zu treffen.

# Vorteile eines pflanzenbasierten Lebensstils

Die Entscheidung für eine vegane Ernährung bringt eine Fülle von Vorteilen mit sich, nicht nur für die individuelle Gesundheit, sondern auch für die Umwelt und das Wohlergehen der Tiere.

Eine vegane Ernährung, die reich an vielfältigen pflanzlichen Lebensmitteln ist, versorgt den Körper mit essenziellen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien. Natürlich arm an gesättigten Fetten und Cholesterin, kann sie das Risiko von Krankheiten wie Herzleiden, Bluthochdruck und Schlaganfall verringern. Zudem wurde die Ernährung mit niedrigeren Raten von Übergewicht, Typ-2-Diabetes und bestimmten Krebsarten in Verbindung gebracht. Der hohe Ballaststoffgehalt in pflanzlichen Lebensmitteln fördert zudem ein gesundes Verdauungssystem und hilft bei der Gewichtskontrolle.

Über die persönliche Gesundheit hinaus sind die Umweltvorteile eines veganen Lebensstils erheblich. Die Tierlandwirtschaft, mit ihren hohen Treibhausgasemissionen, Entwaldung und Wasserverschmutzung, belastet unseren Planeten stark. Im Gegensatz dazu reduziert eine vegane Ernährung den