

Dr. Markus Kolm **DER** mit Dr. Ronny Tekal

# VEGAN-DOC

FÜR ALLE FÄLLE

Gesund und  
sicher pflanzlich  
ernähren: *der*  
Kompass für alle  
Veganer:innen



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN

Dr. Markus Kolm **DER** mit Dr. Ronny Tekal

# VEGAN-DOC

FÜR ALLE FÄLLE

# EIN VORWORT ZUM VORWORT

Gesunde, vegane Ernährung bedeutet nicht nur, beim Schinken-Käse-Toast Schinken und Käse einfach wegzulassen. Das mag zwar dem Tier nützen, nicht jedoch dem Menschen. Wer auf tierische Produkte verzichten will, sollte eine ausgewogene, vollwertige, pflanzenbasierte Kost anstreben. Und auch ein Auge auf potentiell kritische Nährstoffe haben. Klingt kompliziert? Ist es aber nicht. Und in diesem Buch erfährst du, wie es funktioniert – in allen Lebensphasen.

Eine besondere Ehre ist es uns, dass Ernährungsexperte Markus Keller noch ein paar einleitende Worte beisteuert. Ein Pionier in der Forschung zur veganen Ernährung, der in Deutschland zahlreiche Studien durchgeführt und veröffentlicht hat, die sich mit den gesundheitlichen Auswirkungen und den ernährungswissenschaftlichen Aspekten einer veganen Ernährung befassen. Er ist also nicht bloß ein Ernährungswissenschaftler, der die vegane Kost so ganz nebenbei in seinen Untersuchungen mal mitnimmt, sondern gilt als einer der führenden Experten auf diesem Gebiet und war der weltweit erste Professor für vegane Ernährung. Um dir zu zeigen, dass die Empfehlungen in diesem Buch nicht nur Hand und Fuß, sondern auch einen Kopf haben, hier ein kleines Vorwort von ihm.

*Markus Kolm und Ronny Tekal*

## **Vorwort von Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler und Leiter des Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE), Gießen, Deutschland**

Vegane Ernährung ist alles andere als nur der Verzicht auf tierische Produkte. Es geht vielmehr darum, bewusster zu essen, sich mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt, auseinanderzusetzen und darüber hinaus auch die vielen Vorteile einer pflanzenbasierten Kost schätzen zu lernen. Denn neben dem Potential, die eigene Gesundheit zu erhalten und zu verbessern bergen diese Ernährungsformen auch die große Chance, mit den Ressourcen unserer Erde achtsam umzugehen, ganz ungeachtet dessen, dass wir damit Tierleid vermeiden können. In der derzeitigen Diskussion um Nachhaltigkeit und Klimawandel und der Bedeutung lokaler, regionaler und globaler Lösungsansätze ist die vegane Lebensweise eine passende Antwort. Denn eine pflanzliche Ernährung verbraucht erheblich weniger Ressourcen als eine übliche fleischierte Ernährung. Das Meiden von tierischen Lebensmitteln trägt zur Verringerung unseres ökologischen Fußabdrucks erheblich bei, sei es beim Thema Landnutzung, Wasserverbrauch oder Treibhausgase. Alleine das ist für viele Menschen schon ein guter Grund, sich für eine pflanzenbasierte Kost zu entscheiden.

Ist vegane Ernährung aber tatsächlich auch gesünder? Nun, das ist als Ernährungswissenschaftler nicht eindeutig zu beantworten. Denn wie bei vielem im Leben gilt auch hier: Es kommt darauf an. Eine rein pflanzliche Ernährung kann sehr gesundheitsfördernd sein, wenn sie vollwertig und abwechslungsreich zusammengestellt wird. Besonders die ausreichende Versorgung mit kritischen Nährstoffen wie Vitamin B12, Kalzium, Eisen, Zink oder langkettigen Omega-3-Fettsäuren muss sichergestellt sein, um keine gesundheitlichen Schäden davonzutragen. Einige dieser Nährstoffe kommen in Pflanzen nicht, in geringeren Mengen oder in niedrigerer Bioverfügbarkeit vor. Dennoch kann die Zufuhr durch eine gut geplante und geschickte Lebensmittelauswahl sowie eine sinnvolle und notwendige Nahrungsergänzung sichergestellt werden. Zusätzlich kann der Status besonders relevanter Nährstoffe regelmäßig durch Blutuntersuchungen überprüft werden. Derartige Kontrollen können helfen, potentielle Mängel frühzeitig zu erkennen und gezielt zu beheben.

Das oftmals genannte Argument, dass eine pflanzliche Kost unvermeidlich zu Mangelercheinungen führt, lässt sich aus wissenschaftlicher Sicht nicht halten. Im Gegenteil: Zahlreiche Studien zeigen, dass vegane Ernährung viele gesundheitsfördernde Wirkungen haben kann. So sind Veganerinnen und Veganer beispielsweise meist schlanker, haben einen niedrigeren Blutdruck und günstigere Blutfettwerte und weisen ein verringertes Risiko für Typ-2-Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs auf. Und zwar ganz unabhängig von der Tatsache, dass sie generell eher einen gesünderen Lebensstil pflegen, sich mehr bewegen oder den Zigaretten abschwören. Richtig durchgeführt, hat eine vegane Ernährung also einige gesundheitliche Vorteile. Probleme können dann entstehen, wenn es an der Umsetzung hapert. Denn schließlich gibt es auch veganes Junk-Food und man wäre schlecht beraten, sich ausschließlich auf diese Weise pflanzlich zu ernähren. Umgekehrt können bei einer omnivoren Ernährung, die unter anderem durch ein Zuviel an tierischen Produkten gekennzeichnet ist, ebenfalls Nährstoffmängel auftreten. Und hier gibt es einige Nähr- und Inhaltsstoffe, mit denen die Durchschnittsbevölkerung schlechter als die Pflanzenfreunde versorgt ist, beispielsweise bei Folat, Vitamin C, Magnesium oder den Ballaststoffen. Zudem ist gut belegt, dass die heute üblicherweise praktizierte Mischkost mit viel Fleisch, Wurst, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz das Risiko für zahlreiche ernährungsmitbedingte Krankheiten erhöht.

Auch die Vorstellung, dass eine pflanzliche Ernährungsweise nicht die nötige Energie oder ausreichend Proteine liefern kann, ist längst widerlegt. Aus den vorliegen Untersuchungen – einschließlich unserer eigenen Studien – wissen wir, dass Veganerinnen und Veganer hier sogar am ehesten den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft zur Ernährung (DGE) gerecht werden. Vor allem Hülsenfrüchte, aber auch Getreide, Soja, Nüsse und Samen stellen ausreichend Eiweiß zur Verfügung. Die Kenntnis um die geschickte Kombination dieser Lebensmittel hilft, die biologische Wertigkeit, also die Nutzbarkeit des Proteins im eigenen Körper, zu verbessern.

Ärztinnen und Ärzte, die sich mit veganer Ernährung unvoreingenommen auseinandersetzen und auch eine entsprechende Expertise haben, sind leider rar gesät. Dabei wäre es für vegan lebende Menschen von großem Wert, auch von dieser Seite entsprechende Unterstützung zu erfahren. Vor allem, wenn es um sensible Lebensphasen geht, etwa Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit, ist

es wenig hilfreich, in der ärztlichen Beratung ein „sicherheitshalber sollten Sie jetzt Milch und Eier ergänzen“ zu hören. Denn die meisten Veganerinnen und Veganer haben sich aus ethischer Sicht für ihre Ernährungsweise entschieden – und wechseln dann lieber den Arzt als die Ernährung. Umso erfreulicher ist es, dass Markus Kolm mit seinem Kollegen Ronny Tekal nun ein Buch dazu verfasst hat. Durch ihre Erfahrungen bei der medizinischen Beratung von vegan lebenden Menschen kennen sie die häufigsten Fragen und die klassischen Irrtümer rund um das Thema und beantworten sie leicht verständlich und mit einer Prise Humor – ein „Spurenelement“, das auch bei der veganen Ernährung nicht fehlen sollte!

Es zählt sich aus, sich mit den Grundlagen und besonderen Herausforderungen der Nährstoffversorgung bei pflanzlicher Kost auszukennen. Das vorliegende Buch zeigt sehr schön, worauf es dabei, aus ärztlicher Sicht, ankommt. Besonders wichtig sind in dieser Hinsicht auch die speziellen Anforderungen in bestimmten Lebensphasen, von der Kindheit bis ins hohe Alter, von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit, vom Hobbytraining bis zum Spitzensport. Dabei haben die Autoren stets die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse im Blick, damit Sie sich hier gut aufgehoben fühlen können.

So wünsche ich allen Leserinnen und Lesern mit dem Buch viel Vergnügen und zahlreiche neue Erkenntnisse, welche Nährstoffe wir im Blick haben sollten, welche Lebensmittel auf den veganen Teller gehören und wie wir den optimalen Gesundheitsnutzen aus einer pflanzlichen Kost herausholen können.

*Markus Keller*

## EIN NACHWORT ZUM VORWORT

Damit wäre schon vieles zum Thema angeteasert. Nun geht es an die Umsetzung. Und wir werden euch nun Stück für Stück all jene Fragen beantworten, die wir in der Praxis, in Bezug auf vegane Ernährung, gestellt bekommen.

Zuvor wollen wir die noch kurz die privaten Türen der Ordination öffnen und in einem kleinen Word-Rap zeigen, welcher Vegan-Mensch hinter dem Vegan-Doc steht.

# KEIN FLEISCH – VIELE FRAGEN: VEGAN-DOC MARKUS KOLM (MK) BEI DR. RONNY TEKAL IM INTERVIEW

## Warum lebst du vegan?

MK: Ganz klar: aus ethischen Gründen. Mein Ziel ist es, vermeidbares Tierleid zu reduzieren.

## Hat dein Beruf als Arzt auch etwas damit zu tun?

MK: Das ist für mich der zweite Grund. Veganer:innen leben in der Regel auch gesünder. Das geht klar aus großen Studien hervor.

## Ist „vegetarisch“ zu wenig?

MK: Für mich ist auch die Herstellung von Milch und Milchprodukten mit enormem Tierleid verbunden. Man kann es ausblenden und sich denken, dass der Kuh nicht geschadet wird, bei näherer Betrachtung ist es aus meiner Sicht jedoch unethisch. Kühe sind Säugetiere. Da liegt es in der Natur der Sache, dass sie nur Milch nach der Geburt eines Kalbes geben. Die Kälber werden dann von der Mutterkuh getrennt. Wenn es sich um ein männliches Tier handelt, wird es nach sechs Monaten geschlachtet und als Kalbfleisch verkauft. Weibliche Tiere landen ebenfalls in der Milchindustrie. Nimmt die Milchleistung nach etwa fünf Jahren ab, wird auch eine Milchkuh geschlachtet.

Länder wie Österreich produzieren ein Übermaß an Kälbern, so kommt es zum Kälberexport bis in weit entfernte Länder wie der Türkei oder dem Libanon.

## Wie stehst du zu veganen Fertigprodukten?

MK: Ich kaufe bewusst alternative Fleischprodukte und andere tierfreie Artikel, auch um zu zeigen, dass dafür eine Nachfrage besteht. Ich sehe den Einkaufszettel als Stimmzettel. Der Markt reagiert auf Nachfrage. Und der Blick auf die Zutatenliste zeigt: Es gibt Produkte mit einem geringen



ernährungsphysiologischen Wert. Aber es gibt auch eine Reihe durchaus empfehlenswerter Waren. Bitte nicht alle in einen Topf werfen.

### **Warum müssen die Alternativprodukte unbedingt so aussehen und so schmecken wie ein Schnitzel oder eine Wurst?**

MK: Auch ich bin ernährungsmäßig kulturell und sozial geprägt. Ohne einer ordentlichen Portion Gewürze würden übrigens auch viele Fleischprodukte kaum Abnehmer finden. Mir schmecken die Dinge, die hierzulande als „Hausmannskost“ bekannt sind. Nur weil ich aus ethischen Gründen auf tierische Produkte verzichten will, muss ich nicht auch auf Geschmack verzichten.

### **Gibt es einen Geschmack, den du vermisst?**

MK: Sushi und Fisch. Das habe ich geliebt. Allerdings gibt es mittlerweile gute pflanzliche Alternativen, etwa veganen Thunfisch. Gemeinsam mit Sojasauce und den Nori-Blättern für die Maki kommt man da geschmacklich gut hin.





## TEIL 1

---

Eins, zwei, drei, vier – ohne Tier	16
Vegane Ernährung mit vollem Wert	22
Warum ausgerechnet Veggie?	26
Vegan – das ist mir zu teuer	31

**VEGAN!**  
**WAS STECKT**  
**DAHINTER?**

# EINS, ZWEI, DREI, VIER – OHNE TIER

## Vegan ist das neue Vegetarisch

Jede zehnte Person in Deutschland verzichtet mittlerweile auf Fleisch, rund zwei Prozent der hiesigen Bevölkerung ernährt sich gänzlich ohne tierische Produkte. Gerade die Vertreter der Generation Z können sich eine vegetarische oder vegane Lebensweise sehr gut vorstellen und ziehen das – zum Leidwesen besorgter Eltern – auch durch. Zudem greifen immer mehr Flexitarier im Supermarkt zu Fleischalternativprodukten und werfen statt dem Steak aus der Hüfte den Burger aus Erbsen auf den Grill.

## Ist vegan lebensgefährlich?

An die Existenz von Vegetarier:innen hat sich die Gesellschaft bereits gewöhnt: Weder beim Bestellen im Gasthaus noch beim Vorstellen bei Hausarzt oder Hausärztin wird man mit vorwurfsvollen Blicken bedacht. Derweil sieht die Situation für vegan lebende Menschen anders aus. Vor allem, wenn es sich um Personen in sensiblen Lebensphasen wie beispielsweise Schwangerschaft, Kindheit oder Jugend (Adoleszenz) handelt. Haben die kritischen Stimmen recht, die behaupten, eine vegane Lebensweise wäre ohne angeschlossene Intensivstation nicht möglich?

## Fragen über Fragen

Wer sich entschließt, nicht nur den fleischlichen, sondern auch den anderen tierischen Genüssen abzuschwören, ist mit einer ganzen Reihe unterschiedlichster Fragen konfrontiert: Ist die Versorgung mit potenziell kritischen Nährstoffen, so ganz ohne Fleisch, Eier oder Milch, gewährleistet? Woran erkenne ich mögliche Mangelzustände? Wie kommt man an das lebensnotwendige Vitamin B12? Und sind industriell gefertigte Fleischalternativprodukte tatsächlich die bessere Alternative?

Im Folgenden sollen nun all jene Fragen beantwortet werden, die für vegan lebende Personen – oder solche, die es noch werden wollen – relevant sind. Evidenzbasiert und umfassend, für ein gutes Gewissen nicht nur den Tieren, sondern auch dem eigenen Körper gegenüber.

## Was heißt eigentlich „vegan“?

Veganismus beschreibt eine Ernährungsweise, die rein auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert. Damit weicht sie von der üblichen westlichen Mischkost ab. Für viele ist Veganismus sogar ein Lebenskonzept, das darauf abzielt, vermeidbares Tierleid zu reduzieren. Die Gruppe der Menschen mit einer veganen Lebensweise ist dabei keineswegs homogen.

### Nuancen veganer Ernährung

Einige beschränken sich auf eine Kost, die auf tierische Produkte verzichtet, haben jedoch kein Problem mit edlen Weinen, die womöglich mit der Hilfe von Gelatine geklärt wurden. Hauptbestandteil von Gelatine ist Kollagen – ein Stoff, der in Haut, Knochen oder Bindegeweben von Tieren vorkommt. Hier ist das tierische Lebensmittel nicht im Endprodukt (Wein) zu finden, sondern kommt im Rahmen der Produktion als Hilfsstoff zum Einsatz.

Andere wiederum achten selbst beim Olivenöl darauf, dass es handverlesen hergestellt wurde, und keine Erntemaschinen den Vögeln nachts die Hölle heiß gemacht haben. Es soll jedoch kein Wettbewerb ausgerufen werden, wer nun der „bessere“ Veganer ist.

Die Grundlinie der veganen Ernährung heißt: Vermeidung aller tierischen Produkte, einschließlich Milch, Eier und Honig.

---

**Veganismus wird den „alternativen Ernährungsformen“ zugeordnet und unterscheidet sich deutlich von der „Hauptsache-schmeckt-Kost“.**

## Mehr als Essen & Trinken: Vegan leben

Zum Veganismus gehört auch, generell zu Produkten zu greifen, die schonend mit Lebewesen umgehen. Viele Veganer und Veganerinnen lehnen daher nicht nur Lebensmittel tierischen Ursprungs ab, sondern verzichten auch auf Erzeugnisse wie Leder, Pelz oder Daunen.

- **Wolle:** Das sogenannte „Mulesing“ bei der Gewinnung von Wolle ist eine schmerzhafteste Praxis, bei der Schafen Hautstreifen um den Schwanz entfernt werden, um Fliegenbefall zu verhindern. Diese Methode verursacht erhebliche Schmerzen und Stress für die Tiere.
- **Seide:** Die Herstellung des edlen Stoffes erfordert das Töten von Seidenraupen. Die meisten Seidenarten, insbesondere die weitverbreitete Maulbeerseide, werden produziert, indem die Seidenkokons in kochendes Wasser gelegt werden, um die Raupen zu töten und den Faden unbeschädigt zu entwirren. Pro Kilogramm Seide werden etwa 3000 bis 5000 Raupen getötet.
- **Kerzen:** Herkömmliche Kerzen enthalten Bienenwachs oder Stearin, das oft aus tierischen Fetten gewonnen wird.
- **Kosmetika & Körperpflegeprodukte:** Sie werden teilweise an Tieren getestet oder enthalten tierische Stoffe wie etwa Lanolin (aus Schafwolle, auch genannt Wollwachs), Keratin (aus Federn, Hörnern und Wolle), Kollagen (aus Tierknochen und -häuten) oder Karmin (ein Farbstoff aus Cochenilleläusen).
- **Medikamente:** Im medizinischen Bereich ist die Sache schon schwieriger. Zum einen enthalten viele Präparate Gelatine, Laktose (Milchzucker) oder andere Produkte tierischen Ursprungs, zum anderen sind die Substanzen im Tierversuch getestet worden – und hier geht man mitunter nicht sonderlich zimperlich mit den Lebewesen um. Es ist für Veganer und Veganerinnen eine ethische Zwickmühle. Da jedoch zurzeit in vielen Fällen keine Alternativen zur Verfügung stehen, wäre es medizinisch nicht vertretbar, deshalb auf lebensnotwendige Medikamente zu verzichten.

Es gibt mittlerweile viele Unternehmen und Marken, die sich auf vegane und tierversuchsfreie Produkte spezialisiert haben. Das macht es einfacher, tierfreundliche Entscheidungen zu treffen.

## **DU BIST, WAS DU ISST: KLEINE VORSTELLUNGSRUNDE**

**Omnivore (Mischköstler:innen):** Essen nicht nur alles quer durch den Gemüsegarten, sondern auch alles quer durch den Tiergarten.

**Flexitarier:innen:** Essen hauptsächlich vegetarisch, konsumieren aber gelegentlich Fleisch oder Fisch.

**Vegetarier:innen:** Vermeiden Fleisch und Fisch, konsumieren aber tierische Produkte wie Milch- und Milchprodukte, Eier und Honig. Sie heißen auch Lacto-Ovo-Vegetarier:innen.

**Ovo-Vegetarier:innen:** Essen Eier, aber keine Milchprodukte.

**Lacto-Vegetarier:innen:** Essen Milchprodukte, aber keine Eier.

**Pesco-Vegetarier:innen:** Inkludieren auch Fisch und Meeresfrüchte in ihren Speiseplan.

**Semi-Vegetarier:innen:** Verzichten auf rotes Fleisch, essen aber Geflügel und Fisch.

**Rohkost-Veganer:innen:** Essen nur rohe oder minimal erhitzte pflanzliche Lebensmittel.

**Frutarier:innen:** Essen nur Obst, das natürlich vom Baum oder Strauch fällt, sodass die Pflanze selbst nicht beschädigt wird – Äpfel ja, Karotten nein.

## Vegan ist immer gesund! Oder?

Vegan lebende Menschen gelten als die gesünderen Esser. Das liegt zum einen an der pflanzenbasierten Kost, die hier zweifelsfrei – wie zahlreiche Studien belegen – einen gesundheitlichen Vorteil mit sich bringt. Andererseits setzen sich vegane Personen meist intensiv mit Ernährungsthemen auseinander und achten akribisch darauf, was auf ihrem Teller landet. Damit wird die Statistik sicher ein wenig verfälscht, denn wer bewusster isst, lebt nun mal gesünder, egal welche Form der Ernährung bevorzugt wird.

Doch: Vegan ist nicht automatisch gesund. Dennoch wirkt sich alleine der Verzicht auf tierische Produkte und der Einsatz vollwertiger pflanzlicher Nahrungsmittel günstig auf den Organismus aus. Wichtig ist hier, die Betonung liegt auf den Begriffen „vollwertig“ und „abwechslungsreich“.



### TIPP VOM VEGAN-DOC

Tierische Produkte aus dem Speiseplan zu verbannen, stellt keine große Herausforderung dar: Der Griff zu Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und ein Blick auf die Zutatenlisten (sowie Substitution von kritischen Nährstoffen wie beispielsweise Vitamin B12) reichen da meist aus. Dieses Buch soll Veganerinnen und Veganern jedoch dabei helfen, mit den zur Verfügung stehenden Lebensmitteln ausreichend Nährstoffe auf den Teller zu bekommen mit dem Ziel, die eigene Gesundheit zu verbessern. Damit kannst du nicht nur den Tieren, sondern auch dir selbst etwas Gutes tun.

## Spezialfall Pudding-Veganer

Du kannst wunderbar nach den Regeln streng veganer Ernährung leben, ohne je einen Ballaststoff zu dir zu nehmen: Täglich eine ordentliche Portion Weizenmehl-Tagliatelle mit veganem Käse, dazu ein gut gesüßtes Dessert als Nachtisch und einen Softdrink zum Runterspülen, mag die Tiere verschonen, nicht jedoch deinen Körper. Tatsächlich stellen die „Pudding-Veganer“, wie

diese Esser liebevoll despektierlich bezeichnet werden, eine gar nicht so kleine Gruppe dar. Der Anteil von minderwertigen Convenience-Produkten, also industriell vorgefertigtem Essen, ist hier deutlich zu hoch.



## STUDIE GEFÄLLIG?

Laut einer Untersuchung des Zentrums für Public Health der MedUni Wien greift rund die Hälfte der österreichischen Veganer:innen allzu gerne zu raffiniertem Getreide, Fertigprodukten mit hohem Öl-, Stärke und Natriumanteil (Salz), Süßigkeiten, Fast Food oder auch Fruchtsäften.

Chips, Cola und Süßspeisen mögen nicht so ausschauen, wie man sich eine vegane Ernährung vorstellt, erfüllen jedoch in vielen Fällen die Kriterien. Und natürlich auch der namensgebende Pudding. Wobei man auch hier den gezuckerten und verpackten Fertigpudding nicht mit dem liebevoll selbst gekochten Schokopudding aus Chiasamen in einen Topf werfen sollte. Bei Letzterem weißt du, was drin ist – und Zusatzstoffe bleiben draußen.

Tatsache: Eine einseitige Kost wird früher oder später Mangelerscheinungen hervorrufen – egal ob vegan, vegetarisch oder omnivor (alles essend).

---

**Du bist, was du isst – also  
vielfältig und nicht einfältig.**



# VEGANISMUS: SCHUTZSCHILD FÜR BESSERE GESUNDHEIT

In der ärztlichen Praxis liegt die Arbeit vermeintlich bei den betreuenden Medizinerinnen und Medizinern. Das wäre insofern gerecht, als sie es sind, die dafür bezahlt werden. Dennoch wird ein durchschlagender Therapieerfolg ohne die Mithilfe der Patientinnen und Patienten häufig nicht gelingen.

Wichtige Bausteine für bessere Gesundheit sind:

Genetik, Bewegung und Ernährung

Zunehmend steht die Bedeutung einer überwiegend pflanzlichen Ernährung im Fokus – sei es zur Prävention oder als unterstützende Therapiemaßnahme.

## Mehr Wohlbefinden durch Pflanzenpower

Die Vorteile einer veganen Kost lassen sich nicht nur durch Studien belegen, sondern zeigen auch unmittelbare Wirkung im Wohlbefinden. Viele unangenehme Symptome, die durch Übergewicht und auch Nährstoffmangel verursacht sind, lassen sich so quasi nebenher beheben – wenn die Kost vollwertig und abwechslungsreich ist.

---

**Nicht nur Liebe geht durch den Magen, sondern auch Gesundheit.**



### STUDIE GEFÄLLIG?

Diese günstigen Effekte werden auch durch Daten gestützt: Untersuchungen wie die „Nurses’ Health Study 2“ und die „Epic Oxford Study“ zeigen, dass mit einem geringeren Verzehr tierischer Produkte der Body-Mass-Index (BMI) sinkt. Veganer:innen haben im Durchschnitt einen normalen BMI, während Vegetarier, die Fisch konsumieren, sowie allesessende Omnivoren einen höheren BMI und damit das größere gesundheitliche Risiko haben.

# Vegane gesundheitliche Vorteile auf einen Blick

Kurz und bündig: Vegan ist gesund. Nicht automatisch, aber wenn man es korrekt angeht: In der richtigen Ernährung liegt der Schlüssel zur Therapie zahlreicher Krankheiten. Es zählt sich aus, sich diesbezüglich fortzubilden.

## #1 HOCHWERTIGE FETTE

Im Gegensatz zu tierischen Nahrungsmitteln bieten Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse ein ausgewogenes Spektrum an Fettsäuren: weniger gesättigte Fette, dafür vermehrt einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die sind deinem Körper wohlgesinnt.

## #2 MEHR BALLASTSTOFFE

Der hohe Ballaststoffgehalt und das Fehlen von Nahrungscholesterin in pflanzlicher Nahrung sowie die geringere Energiedichte sind gesundheitlich vorteilhaft.

## #3 WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

In Pflanzen sind zahlreiche Substanzen enthalten, die sich gesundheitsfördernd auswirken: Beispielsweise senken sie den Blutdruck oder wirken schützend vor Krebs.

## #4 NIEDRIGERE ENERGIEDICHTE

Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, hat auch Auswirkungen auf dein Körpergewicht. Die niedrigere Energiedichte und das vorteilhafte Fettsäureprofil machen diese Ernährungsweise aus medizinischer Sicht besonders attraktiv.

## Dank:

Danke an das Team des Kneipp-Verlages Sophie Wolf, Ilka Grunenberg und Elisabeth Stein-Hölzl, die das Buch auf Schiene gebracht haben, sowie dem umsichtigen und fachkundigen Lektorat von Sarah Schocke. Und natürlich auch dem Ordinations-Team, das die vergangenen Monate unfreiwillig unsere zahlreichen veganen Fachgespräche mit anhören musste.

STYRIA  
BUCHVERLAGE

© 2024 by Kneipp Verlag Wien  
in der Verlagsgruppe  
Styria GmbH & Co KG  
Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten.  
978-3-7088-0854-3

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria  
gibt es in jeder Buchhandlung und im  
Onlineshop [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

## Hinweis:

Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autoren nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben und Rezepte kann nicht gegeben werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sowie Unfälle ist ausgeschlossen.

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Hat dir das Buch gefallen? Dann schreib uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzähl deinem Freundeskreis und deiner Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn du beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlässt. Willst du noch mehr erfahren? Oder mit mit den Autoren in Kontakt treten?

Wir freuen uns auf Austausch und  
Anregung unter  
**[post@styriabooks.at](mailto:post@styriabooks.at)**

Inspiration, Geschenkideen und  
gute Geschichten findest du auf  
**[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)**



[/styriabuchverlage](#)  
[#vegandoc](#)

**Lektorat:** Sarah Schocke  
**Korrektorat:** Sabine Edith Braun  
**Cover & Layoutdesign:** Ursula Feuersinger  
**Satz:** Roman Bold & Black  
**Fotos:** Harald Eisenberger  
**Projektleitung:** Sophie Wolf

Druck und Bindung: Graspo  
Printed in the EU

7 6 5 4 3 2 1

## **Der neue Vegan-Kompass für alle Fälle!**

*Worauf muss ich bei pflanzenbasierter Ernährung achten?*

*Wie bekomme ich alle wichtigen Nährstoffe?*

*Was kommt in meinen veganen Einkaufskorb?*

## **Endlich Antworten auf alle wichtigen Fragen zur veganen Ernährung!**

In ihrem neuen Buch zeigt das Ärzte-Duo Dr. Markus Kolm & Dr. Ronny Tekal, wie man den Körper auch pflanzenbasiert optimal mit Nährstoffen versorgt: Dabei stützen sich die Autoren auf die aktuellen wissenschaftlichen Studien zu den Themen Nährstoffbedarfsdeckung und gesundheitliche Vorteile durch pflanzliche Ernährung.

**Für eine gesunde vegane Ernährung – in allen Lebenslagen!**

Mit aktuellen  
wissenschaftlichen  
Erkenntnissen  
zur veganen  
Ernährung!



**KNEIPP**  
VERLAG WIEN

978-3-7088-0854-3  
[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

