

# INHALT

Vorwort von Nina Tamara Schneider 4

Vorwort von Dr. Markus Keller 5

## Warum vegan? 6

Was ist Veganismus? 7

Was Veganer nicht essen (wollen) und warum 8

Weniger Tierleid durch Tierhaltungslabel und artgerechte  
oder ökologische Produktion? 17

Ist es ethisch vertretbar, tierische Produkte zu essen? 19

Vorteile einer pflanzlichen Ernährung 21

## Sich gesund vegan ernähren 34

Basics einer gesunden Ernährung 35

Die vegane Ernährungspyramide 45

Kritische Nährstoffe und wo sie zu finden sind 48

Nährstoffmangel: Blutwerte bestimmen lassen 65

Sinnvoll supplementieren 69

## How to vegan im Alltag 74

- Vegan einkaufen ohne Probleme 75
- Wissenswertes zu Ersatzprodukten 85
- Tierische Produkte gesund und easy ersetzen 93
- Tipps für den Umstieg auf die vegane Ernährung 97
- Die perfekte vegane Einkaufsliste für den Start 106
- Ein Beispielnährungsplan 109
- Vegan in der Gastronomie 110
- Vegan auf Reisen 112

## Vegan ohne Bullshit 114

- Fünf Anti-Veganismus-Argumente widerlegt 115
- Schlaue Antworten auf blöde Fragen von Veganismuskritikern 118
- Vegan ohne Fake News 120

## Service 122

- Hilfreiche Weblinks und Apps 122
- Weiterführende Literatur 125
- Über die Autorin 125
- Register 126
- Quellen 128