
THEORIE

Ein Wort zuvor	5	Das Krebsrisiko sinkt	26
VEGAN: ESSEN OHNE TIERPRODUKTE	7	Vegan essen – Sie werden (er)leichter(t) sein!	27
Vom Allesesser zum Veganer	8	Den Geist beweglich halten	28
Vegan auf Probe	9	Autoimmunprozesse	
Pflanzlich und vollwertig	10	ausbalancieren und stoppen	29
Wie Essen krank macht	12	Gewinn an Ausstrahlung	30
Tierische Produkte: ungesund!	13	Zunehmende Sensibilität	31
Aktive Gesundheitsvorsorge	14	Fehlt mir da nicht was?	32
Fleisch und Welthunger	16	Von wegen Mangel!	33
Die Seele isst mit	21	Die Eiweißfrage	34
Nebenwirkungen erwünscht	22	Individuelle Eisenzufuhr	36
Für ein starkes Herz	23	Antioxidantien im	
Krebs vorbeugen	25	Überfluss	37
		Vitamin B12-Ersatz	38
		Omega-3-Fettsäuren	39

PRAXIS

VEGAN FÜR EINEN MONAT – ODER MEHR

41

Umstellen leicht gemacht	42
Aus Fleisch wird Vleisch	43
Milch-Alternativen	44
Was trinken Veganer?	47
Abwechslung macht Freude	48
Selbstversorgung erwünscht	49
Einkaufsliste für Pflanzenesser	50

Das 4-Wochen-Programm 52

Vegan essen – Tag für Tag 53

So funktioniert das Programm 54

Die Rezepte 56

Kleine Kau-Schule 57

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Register	124