

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5	<b>Das Krebsrisiko sinkt</b>	26
<b>VEGAN: ESSEN OHNE TIERPRODUKTE</b>	7	Vegan essen – Sie werden (er)leichter(t) sein!	27
<b>Vom Allesesser zum Veganer</b>	8	Den Geist beweglich halten	28
Vegan auf Probe	9	Autoimmunprozesse	29
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	<b>Fehlt mir da nicht was?</b>	32
Fleisch und Welthunger	16	Von wegen Mangel!	33
Die Seele isst mit	21	Die Eiweißfrage	34
<b>Nebenwirkungen erwünscht</b>	22	Individuelle Eisenzufuhr	36
Für ein starkes Herz	23	Antioxidantien im	37
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