

INHALT

INTRO	7
DIE 5 PHASEN DER VEGANISIERUNG	10
PHASE #1 ABLEHNUNG	11
Das Käse-Nugget-Gate	11
Einmal Döner ohne alles, bitte!	13
Das Meat-Paradox	16
Der Veganer ist dem Veganer sein größter Feind	17
Was der Bauer nicht kennt und der gelbe Albtraum	20
Apropos: Döner ohne alles, bitte!	22
Fazit	23
PHASE #2 INTERESSE	24
3500 Kilometer in nur 46 Tagen – vegane Ultra-Läufer als mein Türöffner	25
Rich Roll und Scott Jurek	26
Übrigens, falls Laufen nicht so dein Ding ist	27
Aber reicht denn vegetarisch nicht?	28

Die Sache mit der Milch	30
Die Sache mit den Eiern	34
Die Sache mit dem Honig	37
Die Sache mit den Schweinen	38
Vegan ist eine Mangelernährung. Aber passt schon.	44
Aber das ist doch nicht natürlich!	48
Männer bekommen Brüste wegen der Hormone!	49
PHASE #3 EUPHORIE	51
Einmal alles vegan, bitte!	51
Ein Einkaufswagen voll Freude	54
Ach, das ist alles Ernährung!	59
Im kulinarisch veganen Himmel	64
PHASE #4 ERNÜCHTERUNG	66
Der geschmacklose Erzfeind in der Küche	67
Blähungen des Todes	69
Bitte keine Oreos mehr	71
Die Inhaltsstofffalle	73
Vegan ist nicht automatisch gesund	79
Wenn der Käse fehlt	81
Alles und jeder da draußen will mich umbringen	84

PHASE #5 VERÄNDERUNG	87
Warum ich es mir dennoch angetan habe	87
Der Gesundheit und der Umwelt zuliebe	91
Wie mein Leben heute aussieht	96
DEINE CHALLENGE: 1 WOCHE VEGAN!	104
Vegan auf Probe – Der 7-Tage-Sprint	105
Vorbereitung ist das A und O	106
Eine Woche nach Plan wie bei Mutti	107
Einkauf leicht gemacht	112
Wenn du nicht im Homeoffice arbeitest	115
Essen vorkochen und mitnehmen	116
Außerhalb vegan essen	117
Worauf wartest du noch?	118
Bonus-Challenge-Punkte	119
Bekannte Vorurteile und die passenden Antworten darauf	120
ANDERE VEGANER:INNEN KOMMEN ZU WORT	127
OUTRO	154
PHLIPPS LAST CALL	160