

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Fleisch-, Milch-, Weizen- und Zucker-Fasten auf Zeit macht gesund	8
Kompletter Geist- und Körper-Reset in 35 Tagen mit VEGAN 3.0	24
VEGAN 3.0 = gesunder Körper! Aber mit welchen natürlichen Lebensmitteln?	28
1. Wie VEGAN 3.0 mich von Ärzten und Apotheken fernhielt – null Medikamente in 25 Jahren und top gesund: Von Afrika nach Europa und zurück	31
2. Vegetarismus ist eine Selbstlüge! Warum er sich nicht lohnt.....	40
3. Gängiger Veganismus und seine Probleme	44
3.1 Wirklich 100% vegan? Die vegane Selbstlüge: Veganer Schnitzel, Bratwurst, Fleisch und andere Imitate	45

3.2	Fundamentalistischer, ethischer Veganismus: Heuchelei	48
3.3	Nahrungsergänzungsmittel, angerei- cherte Lebensmittel und die Selbstlüge veganer Ernährung.....	51
3.4	Mineralstoffmangel: Eine gesundheitliche Bedrohung im 21. Jahrhundert? Mögliche Mangelercheinungen bei veganer Ernährung	58
3.4.1	Die Ursachen des Mineralstoffmangels	60
3.4.2	Tabelle der Mineralstoffverluste in Lebensmitteln zwischen 1985 und 2002	63
3.5	Westliche vegane Ernährung und die Gefahr von Mangelercheinungen bei Schwangeren, Babys und Kleinkindern.....	64
3.5.1	Was passiert bei Protein- mangel?	66
3.5.2	Was passiert bei Vitamin B12- Mangel?	68
3.5.3	Was passiert bei Vitamin D- Mangel?	70

3.5.4	Was passiert bei Aminosäuremangel?	72
3.5.5	Was passiert bei Eisenmangel?	74
3.5.6	Was passiert bei Folsäuremangel (Vitamin B9)?	76
3.5.7	Was passiert bei Zink-, Jod-, Calcium- und Magnesiummangel?	77
VEGAN 3.0		78
4.	Was ist VEGAN 3.0?	79
4.1	Was unterscheidet VEGAN 3.0 vom gängigen Veganismus?	82
4.2	VEGAN 3.0 enthält natürliche Antibiotika	84
4.3	Vegan 3.0 gegen Mangelernährung bei Schwangeren und Babys	87
5.	Die vier Makronährstoffe für alle Menschen	89
5.1	Kohlenhydrate	91
5.2	Proteine	100
5.3	Fette	102
5.3.1	Gesättigte Fette, auch nicht-essenzielle Fette genannt	108
5.3.2	Ungesättigte Fette	109

5.3.2.1	Omega-6-Fettsäuren	111
5.3.2.2	Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der gesunden Ernährung und des Muskelaufbaus	112
5.3.2.3	Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?	113
5.3.3	Gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren? Was tut dem Körper gut?	115
5.3.4	Transfette	118
5.4	Ballaststoffe – ein Plus für die vegane Ernährung: Ballaststoffe sind kein Ballast für den Körper	121

6. VEGAN 3.0 schafft die Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die heilt..... 125

6.1	VEGAN 3.0 – sauber der Darm! Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und eine erfolgreiche Krankheitsvorbeugung... ..	127
6.2	VEGAN 3.0 entgiftet deine Leber und macht sie gesund	138

- 6.3 VEGAN 3.0 regt den Stoffwechsel an: Ein guter und gesunder Stoffwechsel durch VEGAN 3.0..... 142
- 6.4 VEGAN 3.0 entschlackt und Entschlacken macht gesund!..... 145

7. Diese VEGAN 3.0- Lebensmittel machen satt, gesund und wirken wie Tabletten.....148

- 7.1 Vegane, basische Lebensmittel: Eine basische Ernährung ist die Grundlage für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten..... 149
 - 7.1.1 Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel 150
 - 7.1.1.1 Tabelle basenbildendes Obst150
 - 7.1.1.2 Tabelle basischer Kräuter und Salate151
 - 7.1.1.3 Tabelle basischer Sprossen und Keime152
 - 7.1.1.4 Tabelle basischer Nüsse und Samen152
 - 7.1.1.5 Tabelle basischen Eiweißes und basischer Nudeln153

7.1.1.6	Gute säurebildende Lebensmittel.....	153
7.1.1.7	Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel	156
7.2	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit, bitter macht fit und schlank.....	167
7.3	Vegane, vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind	173
7.4	Vegane, mineralstoffreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmitteln sie enthalten sind	182
7.5	Vegane, proteinreiche Lebensmittel ...	191
7.5.1	Tabelle proteinreicher Gemüsesorten und proteinreicher Nüsse ab 2g Proteingehalt/100g	191
7.5.2	Tabelle proteinreiches Obst ab 2g Proteingehalt/100g	193
7.5.3	Tabelle proteinreicher Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	194

7.6	Vegane antioxidantienreiche Lebensmittel	196
7.6.1	Vorkommen natürlicher Antioxidantien	198
7.7	Vegane ungesättigte Fette.....	199
7.7.1	Omega-6-Fettsäuren	200
7.7.2	Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?	201
7.7.3	Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund und notwendig bei veganer Ernährung	205
7.8	Vegane Power-Kohlenhydrate machen vegane Ernährung gesund und uns schlank	212
7.8.1	Power-Kohlenhydrate aus Afrika, echte Medikamente	215
7.9	Die therapeutische, magische Gesundheits-Sauce: DIFO – DANTSE IMMUN FORTE, ein Muss für Veganer und für jeden Haushalt	228
7.10	Habaneros, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch: vier magische, unterirdische	

	und überirdische, geheime Waffen in der veganen Ernährung	232
7.10.1	Ingwer, der Alles-Könner: Das magische all-round Medikament	236
7.10.2	Zwiebeln	241
7.10.3	Knoblauch	242
7.10.4	Scharfe Chilischoten: Geheime und wirksame Waffen, um abzunehmen, Krankheiten abzuwehren und gesund zu bleiben	243
7.11	Kräuter und Gewürze sind wirksamste Nährstofflieferanten für VEGAN 3.0 – Sie sind wahre Medikamente!	250
7.12	Pflanzliche Tropenlebensmittel, die den gesamten Nährstoffbedarf komplett decken.....	258
7.12.1	Moringabaum (<i>Moringa oleifera</i>): Die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten	260
7.12.2	Okra, ein weiteres Wunder- (Heil-) Lebensmittel, Quelle	

	vieler Vitamine und Mineralstoffe	265
7.12.3	Djansang, Heilkerne aus Kamerun	269
7.12.4	Palmöl	272
7.12.5	Kokosnuss und Kokosöl	277
7.12.6	Ananas: Gute-Laune-Frucht, ideal für Gehirn und Psyche, bei Übersäuerung und zur Bekämpfung vieler Krankheiten	279
7.12.7	Papaya, die Alleskönnerin	283
7.12.8	Avocado gegen Cholesterin und Leukämie	285
7.12.9	Mango macht dich gesund und bekämpft das Übergewicht	288
7.12.10	Saba-Saba: Sauersack, Graviola, Corossol oder Stachelannone	291
7.12.11	Kolanuss (Bitacola): Dschungel-Power, auch in Europa erhältlich	294
7.12.12	Bananen und Bananenschalen sind super Gesundmacher	298
7.12.13	Safou: Der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche	301

7.12.14	Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruits	303
7.12.15	Guave	305
7.12.16	Affenbrot, starkes Heilmittel bei chronischen Krankheiten	307
7.12.17	Maniokblätter	309
7.12.18	Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika gegen Prostatakrebs	309
7.12.19	Teff: Das neue Super-Getreide aus Äthiopien – noch besser als Quinoa	311
7.13	Weizenmehl-Ersatz für Nudeln, Brot und Backwaren	313
8.	VEGAN 3.0 und Muskelaufbau: VEGAN 3.0 wandelt Fett in Muskeln um!	316
9.	VEGAN 3.0 beseitigt Potenz- und Erektionsstörungen bei Mann und Frau	328
10.	Mit VEGAN 3.0 sind mögliche Mangelerscheinungen veganer Ernährung Geschichte	337
10.1	Nährwerttabellen für 3.0 VEGANER gegen bekannte mögliche Mangelerscheinungen.....	343

10.1.1	Beilagen 1: Getreide	344
10.1.2	Beilagen 2: Kartoffeln, Knollen, Kochbananen	345
10.1.3	Hülsenfrüchte	346
10.1.4	Nüsse, Kerne und Samen	347
10.1.5	Kräuter, Gewürze, Chili	348
10.1.6	Obst	349
10.1.7	Gemüse	350
10.1.8	Tee	353
Anhang.....		354
Quellen		358