

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	1
Danksagung.....	2
Allgemeines.....	3
Über dieses Buch.....	8
Meine persönliche Ernährungsgeschichte.....	10
Gesund sterben?.....	12
Der Blick für das Ganze.....	13
Warum Vegan?.....	15
Grundlegende Zusammenhänge.....	20
Ethik.....	22
Ahimsa.....	23
Eine lebenbejahende Einstellung.....	24
Unser seltsamer Umgang mit Tieren.....	25
Bio - Schutzbehauptung.....	28
Was können wir tun?.....	30
Die Macht des Einkaufszettels.....	31
Körperliches.....	32
Unser Verdauungsprozess.....	33
Der Stoffwechsel.....	37
Körpervergleich Mensch – Raubtier.....	39
Lebensgemeinschaft im Körper.....	42
Die Zirbeldrüse.....	43
Gesundheit & Vegan.....	47
Warum sind tierische Produkte ungesund?.....	48
ÖGE Stellungnahme zur veganen Ernährung.....	49
Mangelernährung.....	50
Ausgewogene Ernährung.....	52
Pflanzlich vollwertige Ernährung.....	55
Die Lebensmittelgruppen.....	57
Vegane Ernährungspyramide.....	66
Rohkost ist Vitalkost.....	69
Säure-Basen Balance.....	71
Schadstoffe in der Ernährung.....	73
Hormone in der Ernährung.....	74
Gluten.....	74
Antioxidantien.....	76

Entgiftung.....	78
Parasiten.....	79
Darmreinigung.....	80
Der Faktor Mensch.....	82
Energie der Farben in den Lebensmitteln.....	84
Entwickeln einer Gesundheitskultur.....	90
Wichtige Nährstoffe.....	92
Makronährstoffe – Mikronährstoffe.....	93
Vitamin B12.....	94
Vitamin D.....	95
Folsäure - Folat.....	97
Eisen.....	99
Zink.....	103
Jod.....	104
Selen.....	107
Kalzium.....	109
Protein.....	110
Kohlenhydrate.....	114
Fette und Öle.....	118
Kritische Nährstoffe im Überblick.....	125
Vitamine im Überblick.....	126
Vitamine Tagesbedarf.....	127
Nahrungsmittel.....	129
Nahrungsmittel - Lebensmittel.....	130
Milch.....	131
Fleisch.....	135
Kulturfleisch.....	136
Eier.....	137
Fisch und Omega-3-Fettsäuren.....	138
Honig.....	139
Zucker.....	140
Keimlinge.....	145
Soja.....	148
Wasser.....	151
Wildkräuter.....	153
Vegan im Alltag.....	155
Ernährungsumstellung.....	156
Fasten	161

Der Diätenwahnsinn.....	163
Barfuß gehen.....	164
Grundsätze für die Ernährung.....	166
Ernährung auf Reisen.....	169
Vegan und Sport.....	169
Praxistipps für den Alltag	172
In guter Gesellschaft.....	175
Prominente Veganer.....	176
Vegan Kochen.....	178
Einführung in die vegane Küche.....	179
Einfach und entspannt vegan kochen.....	180
Tierische Produkte ersetzen.....	181
Die sechs Geschmacksrichtungen.....	182
Rezepte & Kochtipps.....	183
Vegane Rezepte.....	184
Allerlei Gutes.....	187
Salate.....	206
Indische Küche.....	208
Brot.....	215
Süßspeisen.....	221
Meine Quellen der Inspiration.....	228
Persönliches Nachwort.....	230
Anhang.....	231