

DEIN ULTIMATIVER VEGAN Fahrplan

In 5 Schritten zu einer gesunden veganen Ernährung





Willkommen!

Ich freue mich sehr, dass du die Kickstart Challenge abgeschlossen hast und ich dich in meinem Vegan Fahrplan noch etwas tiefer mitnehmen in das Thema Veganismus und gesunde Ernährung.

Neben vielen wichtigen Informationen im ersten Teil, stelle ich dir im zweiten Teil mein 5 Phasen Plantpower System vor, mit dem auch du dich Schritt für Schritt wirklich gesund vegan ernähren kannst.

1 TEIL: VEGAN GRUNDLAGEN

- Was kann man denn da noch essen?
- 2 Beispieltage veganer Ernährung mit Rezepten
- Zweifel sind normal
- Der als NORMALITÄT getarnte WAHNSINN unserer Ernährung
- Warum wir Hunde lieben & Schweine essen
- Potentielle gesundheitliche Vorteile
- Für wen ist vegane Ernährung geeignet?
- Die 5 häufigsten Fehler bei veganer Ernährung

2. TEIL: DAS 5 PHASEN PLANTPOWER SYSTEM

TEIL 1

VEGAN GRUNDLAGEN

Was kann man denn da noch essen?

Vegane Ernährung definiert sich durch das Weglassen von tierischen Produkten. Klingt erstmal ganz einfach in der Theorie. Nun sind diese Produkte ja nicht immer so offensichtlich deklariert im Supermarkt.

Die Lebensmittelindustrie hat außerdem Strategien entwickelt, um z.B. Abfälle aus der Milchproduktion wie Molkepulver, in alle möglichen weiteren Produkte weiterzuverarbeiten, um auch daraus noch Profit zu schlagen. Auch deshalb befinden sich in so vielen Produkten tierische Bestandteile, obwohl man sie dort nicht erwartet hätte. Schauen wir uns also erstmal an, was bei vegan wegfällt:

Das ist nicht vegan

Fleisch & Fisch: Steaks, Schnitzel, Hackfleisch, Streich-, Frisch- und Pökelpurstwaren, Fisch und Krebstiere sind offensichtlich nicht vegan. Doch auch manche BBQ-, Soja-, Fisch- und Worcestersaucen und Salatdressings können Sardellen in gemahlender Form enthalten, sogenannte Anchovis.

Milchprodukte: Neben Milch, Jogurt und Käse sind einige Süßigkeiten, Schokoladenprodukte, Müslis, Chips, Cracker, Kakao, Proteinpulver, Soßen, Backwaren usw. nicht vegan.

Man erkennt sie an folgenden Zusatzstoffen: Molkeprotein (Whey), Laktose (Milchzucker), Laktit (E 966), Casein, Magermilch-, Sahne- und Molkepulver, Kondensmilch, Käsepulver, Butterreinfett

Eier: Neben Geflügeleiern ist Ei in vielen Produkten, wie Nudeln, Soßen, Crackern,

Honig und Bienenwachs (oftmals zu erkennen als E901) sind ebenfalls tierischen Ursprungs

Das ist noch keine abschließende Liste und sieht trotzdem schon ziemlich viel aus. Keine Sorge:

Für jedes Lebensmittel, das wegfällt wirst du mindestens 2 neue entdecken!

BEISPIELTAG 1

Rezepte per Klick
auf das jeweilige Bild

Morgens



Erdnuss-Hafercreme
und Chia Berry Jam

Mittags



Buchweizenwraps mit
Hummus, & Räuchertofu

Abends



Blumenkohl Curry Suppe

Snack



Gesundes Granola mit
Hafermilch

BEISPIELTAG 2

Morgens



Grüne Smoothiebowl
ohne Banane

Mittags



Brot mit selbstgemachter
veganer Mozzarella

Abends



Deftiger Grünkohl
Eintopf

Snack



Rohvegane Himbeer
Energiekugeln

"Ich weiß nicht, ob vegan das Richtige für mich ist"

"Ich habe doch jetzt schon mein ganzes Leben so gegessen"

"Ich kann nicht auf meinen Käse verzichten"

"Was ist denn, wenn ich auswärts esse?"

"Das ist doch alles so kompliziert und viel zu teuer"

"Wie reagiert meine Familie und Freunde darauf?"

Zweifel sind normal!

Falls du dich noch nicht vegan ernährst, hast du vielleicht noch solche Gedanken. Die hat JEDER!

Niemand von uns wird als Veganer geboren.

Wir haben alle von der Kindheit an gelernt, dass tierische Produkte einfach dazugehören. Aus welchem Grund auch immer du dich vegan ernähren möchtest, vergiss nicht, dass es tiefliegende Glaubenssätze sind, von denen wir uns erstmal befreien müssen. Den einen fällt das leichter, den anderen schwieriger. Oftmals wird das davon beeinflusst, inwiefern das Umfeld starke Überzeugungen zum Thema Ernährung hat.

Außerdem stemmt sich unser Gehirn sowieso erstmal immer gegen Veränderungen. Das liegt auch in der Natur des Menschen. Aber das Gute daran ist; Gerade weil wir Gewohnheitstiere sind und Ernährung sehr viel mit Gewohnheit zu tun hat, können wir alte ablegen und neue etablieren. So ist es nur eine Frage der Zeit, bis wir neue Essgewohnheiten angenommen haben und die Zweifel ablegen.

Der als **NORMALITÄT** getarnte **WAHNSINN** unserer Ernährung

Konsum tierischer Produkte



Lebenslange qualvolle
Tierhaltung und brutale
Schlachtung von 70
Milliarden Tieren jährlich

Männliche Rinder &
Schweine werden ohne
Schmerzmittel kastriert;
Schlachtung oft noch
unter vollem
Bewusstsein; Männliche
Baby-Legehennen
geschreddert oder
vergast; Milchkühe durch
ständige
Schwangerschaft
ausgezehrt, ihre Babys
ihnen direkt nach Geburt
entrissen usw.



**LEIDENDE
TIERE**



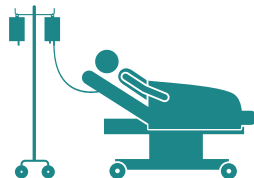
Krankheiten
wie Bluthochdruck,
Krebs
Herzinfarkt, Diabetes,
Übergewicht,
Alzheimer,
Schlaganfall
usw.

korrelieren mit dem
Konsum von
tierischen , aber auch
stark verarbeiteten
Produkten

Sogar psychische
Erkrankungen
können
ernährungsbedingt
sein



**LEIDENDE
& KRANKE
MENSCHEN**



Massentierhaltung ist
einer der größten
Umweltverschmutzer
überhaupt: tierische
Ausscheidungen,
Dünger, immenser
Einsatz von
Antibiotika.

Überfischung der
Meere,
Todeszonen,
Abholzung des
Regenwaldes für
Futteranbau der
Nutztiere,
Belastung des
Trinkwassers durch
Gülle



**ZERSTÖRUNG
DER UMWELT**



50 % der
Weltgetreideern
te und 90% der
Weltsojaernte
zum Mästen für
Tiere

Gleichzeitig
leiden knapp
eine Milliarde
Menschen im
globalen Süden
an Hunger



**SOZIALE
UNGERECHTIGKEIT**



Warum wir Hunde lieben & Schweine essen

Wir lieben Tiere. Wir sorgen uns um ihr Wohlbefinden. Und dennoch töten und essen wir sie. Die amerikanische Sozialpsychologin Dr. Melanie Joy hat diesem widersprüchlichen Verhalten erstmals einen Namen gegeben, den ich hier kurz erklären möchte:



Die meisten Menschen reagieren mit Entsetzen auf Berichte über Tierquälerei. Nur bei wenigen, als „Nutztier“ klassifizierten Arten, zu denen zum Beispiel Rinder, Schweine und Hühner gehören, gelingt es ihnen, die alltäglichen Misshandlungen auszublenden und zu verdrängen. Wohl auch die meisten Fleischesser hoffen zwar für die dem Schlachthof entkommene Kuh – essen aber dennoch Rindfleisch anderer, anonymer Tiere, die nicht entkamen. Bereits hier kann man erahnen, was es mit dem Karnismus auf sich hat: Karnismus ist eine irrationale Ideologie, die Verdrängung und Wegsehen fördert.

Heute essen die meisten Menschen Fleisch aus reiner Angewohnheit, nur sehr selten aus Not. Sie essen Fleisch, weil es eben so ist. Dabei ist es nahezu unmöglich, sich in seinem Leben nicht immer wieder mit der Erzeugung von Fleisch zu beschäftigen – so gut das Thema auch kaschiert wird, ganz unterdrücken lässt es sich kaum. Viele Menschen entscheiden sich bei diesen Gedanken zur einer veganen oder vegetarischen Lebensweise. Doch der Großteil der Menschen nutzt einen Mechanismus, um diese oft quälenden Gedanken zu unterdrücken: Die Ideologie Karnismus.

Normalität, Natürlichkeit und Notwendigkeit – die irrationalen Argumente des Karnismus.

Die Angewohnheit des Fleischverzehr stützen Fleischesser oft mit überraschend irrationalen, wenn auch offenbar sehr beruhigenden Argumenten. Typisch für die karnistische Ideologie sei, so Melanie Joy, die Annahme, dass der Fleischverzehr normal, natürlich und notwendig sei.

Tatsächlich ist Fleisch nicht natürlich, da es industriell produziert wird und nicht notwendig, da ausreichend Alternativen zur Verfügung stehen. Die Normalität des Fleischverzehr ergibt sich aus der großen Verbreitung, die als rationales Argument wenig taugt.

Die Verdrängung des Mitgefühls

Für Melanie Joy ist der Karnismus aufgrund des durch ihn verursachten Leides – bei Menschen und Tieren – eine gewalttätige und gefährliche Ideologie. Durch die Verdrängung des eigenen Mitleids durch Versachlichung ("Schweine sind schmutzig") und Distanzierung (Produktion fernab des gesellschaftlichen Lebens) und die dadurch erst mögliche Trennung von abstraktem Wissen („Tiere werden geschlachtet“) und dem tatsächlichen Wissen über die Fleischproduktion (mit den Schreien, Blut und Leid), entsteht ihr zufolge weltweit immenses Leid in Tierhaltungen und Schlachthöfen.

Wenn dich das Thema zum Denken angeregt hat und du mehr darüber wissen willst, kannst du dir den Vortrag von Dr. Melanie Joy hier auf Youtube anschauen. [Link zum Video](#)

Wie gesund ist vegan?

Ist vegane Ernährung die gesündeste Ernährungsform?

Auch wenn es von vielen gerne behauptet wird, um andere zu überzeugen und auch in vielen bekannte Vegan-Dokumentationen (u.a. "What the health" und "Game Changers") suggeriert wird, kann man nicht pauschal sagen, dass vegane Ernährung die gesündeste sei.

1. Es gibt nicht DIE eine vegane Ernährung. Pommes und Cola sind genauso vegan wie Grünkohlsalat mit Quinoa.
2. Selbst, wenn wir annehmen, dass man sich sehr gesund vollwertig und ausgewogen vegan ernährt, gibt es schlichtweg nicht genügend Daten, die eine rein pflanzliche vollwertige Ernährung vergleichen mit einer die z.B. zu 90% pflanzlich vollwertig ist und zu 10% aus tierischen Produkten besteht.

Aber...

Was wir mit Sicherheit wissen, ist, dass eine Ernährung, die überwiegend aus vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln besteht (mind. zu 80%) die gesündeste zu sein scheint.

Was wir wissen, ist, dass es keine tierischen Lebensmittel benötigt, um sich rundum gut mit allen Nährstoffen zu versorgen. Also: Why cruel, when you can be kind?

Mir ist es nur sehr wichtig, nicht mit falschen Informationen in die vegane Ernährung zu starten. Die teilweise überzogenen Versprechungen schaden meiner Meinung dem Veganismus nur, da man sich dadurch angreifbar macht. Lasst uns mal schauen, welche potentiell gesundheitlichen Vorteile es bei veganer Ernährung geben kann.

Die **potentiellen gesundheitlichen Vorteile** einer **vollwertigen pflanzlichen Ernährung**

Leichter zum Idealgewicht

Pflanzliche Lebensmittel haben in der Regel eine niedrigere Energiedichte. Das bedeutet: Weniger Kalorien bei gleicher Menge. Das ist auch nur logisch, denn tierische Produkte sind viel fetthaltiger und enthalten keine Ballaststoffe. Wenn das mal keine gute Neuigkeiten sind: Als Veganer kannst du tendenziell größere Portionen essen. Die bessere Sättigung pflanzlicher Ernährung sorgt in der Folge natürlich auch dafür, leichter ein paar Pfunde zu verlieren, wenn das gewünscht ist.

Aber natürlich nimmt man auch nicht automatisch durch eine vegane Ernährung ab (Stichwort falsche Versprechungen). Natürlich zählt am Ende des Tages das Kaloriendefizit. Man kann natürlich auch mit veganer Kost zunehmen. Es kommt wie immer auf die Kostzusammenstellung an.

Entlastung der Verdauung: Weniger Trägheit & Müdigkeit

Du kennst das Gefühl ja vielleicht, wenn man sich nach einer Mahlzeit total schwer fühlt und am liebsten ein Nickerchen machen würde. Das liegt oftmals an tierischen und industriell verarbeiteten Produkten, für die der Körper sehr viel mehr Verdauungsleistung benötigt. Genau diese Energie fehlt uns dann oft im Alltag.

Viele sehen es einfach als normal an, dass eine Mahlzeit recht schwer im Magen liegt und man sich müde nach dem Essen fühlt. Das kann aber auch ganz anders gehen! Eine frische, pflanzliche Mahlzeit kann dir Kraft und Energie schenken für deinen Alltag, anstatt sie dir zu nehmen.

Mehr Ballaststoffe

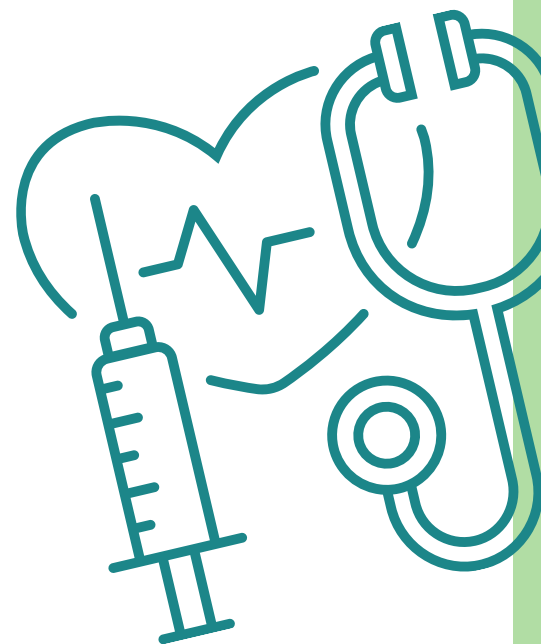
Ebenfalls wichtig für eine gesunde Verdauung sind ausreichend Ballaststoffe. In der konventionellen westlichen Mischkost kommen nur wenige auf die tägliche Ballaststoffempfehlung. Da sich Ballaststoffe ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln befinden, steigt die Ballaststoffmenge i.d.R. beim Umstieg auf vegane Kost.

Risikosenkung für einige Bevölkerungskrankheiten.

Die meisten unserer Zivilisationskrankheiten sind ernährungsassoziiert. Das bedeutet, die Ernährung ist nicht der einzige, aber ein wichtiger Faktor.

Veganer erkranken deutlich seltener an Diabetes, weil sie im Schnitt einen geringeren BMI aufweisen und niedrigere Glukose- und Insulinwerte haben. Auch das Risiko an Gicht zu erkranken, lässt sich mit pflanzlicher Kost deutlich senken, da sie sehr viel purinärmer ist als eine Mischkost mit Fleisch, Fisch und Wurst.

Auch bei einigen Krebsarten ist die vorbeugende Funktion mit einer pflanzlichen Ernährung bereits wissenschaftlich bewiesen worden. Das liegt zum einen an dem Weglassen von Fleisch (was bereits 2015 von der WHO als krebserregend eingestuft wurde) und Milch aber auch durch die erhöhte Zufuhr einiger Vitalstoffe, wie Antioxidantien.



Eine der häufigsten Todesursachen in Deutschland ist ein Herzinfarkt und Schlaganfall. Beides hängt zusammen mit der Aufnahme von zu viel ungesunden Fetten. Diese finden wir hauptsächlich in tierischen Produkten, aber auch in hochverarbeiteten pflanzlichen.

Viele pflanzliche Lebensmittel können allerdings auch den gegenteiligen Effekt bewirken und die Blutfettwerte unter anderem durch die gesundheitsförderlichen Ballaststoffe und gesunden Fette verbessern und Cholesterinwerte senken.



Dies ist keine abschließende Liste. Eine ausgewogene vollwertige pflanzliche Kost kann sich an sehr vielen Stellen bemerkbar machen. Bei mir persönlich hat es für mehr Energie gesorgt, die ich dann wiederum nutzen konnte für mehr Sport & Bewegung im Alltag. Das hat dann wiederum zu einem besseren Schlaf geführt usw. Eine Aufwärtsspirale also ausgelöst durch eine bessere und passendere Ernährung für mich.

Kann ich dadurch anderen Menschen versprechen, dass die durch vegane Ernährung eine bessere Schlafqualität haben werden? Nein. Da aber genau das häufig passiert, sind viele enttäuscht, wenn sich die "heilende" Wirkung veganer Ernährung nicht gleich entfaltet und sie kehren sich vielleicht wieder davon ab.

Daher hoffe ich, dass du jetzt ein realistischeres Bild davon hast, was vegane Ernährung bewirken kann und vor allem, dass es immer auf die individuelle Umsetzung ankommt.

Für wen eignet sich vegane Ernährung?

Oftmals liest man, dass vegane Ernährung nur für bestimmte Menschen oder nur in bestimmten Lebensphasen geeignet ist und für andere zur Gefahr werden kann. Was ist da dran?

Natürlich mag es Menschen geben, die sich durch sehr eingeschränkte Lebensmittelauswahl (Allergien, Intoleranzen) oder spezielle Krankheiten nicht rein vegan ernähren können. Das ist aber eine absolute Ausnahme. Für die allermeisten Menschen ist eine vegane Ernährung nicht nur möglich, sondern eine absolute Bereicherung für ihren gesundheitlichen Zustand. Wie sieht das aber in den sensibleren Lebensphasen aus?

Schwangerschaft & Stillzeit

Während der Schwangerschaft steigt der Bedarf der meisten Nährstoffe an, wie z.B. bei Folsäure, Eisen und Jod. Mit einer bewussten vollwertigen veganen Ernährung und dem nötigen Know-How in Verbindung mit gezielter Supplementation kannst du auch in der Schwangerschaft deinen Nährstoffbedarf decken.



Zudem gibt es auch Vorteile:

Da du keine tierischen Produkte isst, vermeidest du automatisch auch die Hauptquellen von Listeriose- und Toxoplasmose-Erregern und Salmonellose. Auch der Fischkonsum, der durch seine Schwermetallbelastung mit Atemproblemen und Lebensmittelallergien des Kindes verbunden ist, fällt weg. Es gibt ebenfalls Hinweise, dass vegane Schwangere weniger häufig von Präeklampsie und Gestationsdiabetes betroffen sind und das Risiko für Übergewicht und Adipositas in Kindheit, Jugend und sogar im Erwachsenenalter verringern kann.

Eine mikronährstoffreiche Ernährung wirkt sich insgesamt während Schwangerschaft und Stillzeit positiv auf die Entwicklung deines Kindes aus. Sowohl Mama als auch Kind können langfristig von den Vorteilen einer gesunden veganen Kost profitieren.



Wie bei allen Schwangeren gilt, dass eine regelmäßige Kontrolle des Gesundheits- und Versorgungszustandes unabdingbar ist, um eine gute Entwicklung des Ungeborenen sicherzustellen.

Babys & Kinder

"Von "Stillen ist doch gar nicht vegan" über "Dein Kind wird nicht wachsen, wenn du dich vegan ernährst" bis hin zu "Jetzt ernähr dich doch mal normal für dein Kind" –

Als vegane Mama kann man mit ganz schön vielen überflüssigen(!) Kommentaren bombardiert werden.



Natürlich ist stillen grundsätzlich vegan, weil sich die Definition von Veganismus auf die Ausbeutung von Tieren bezieht und deren logische Folge die pflanzliche Kost ist. Die Muttermilch ist ein wahres Wunder, weil sie sich immer genau passend zu den Anforderungen des Neugeborenen zusammensetzt und deshalb natürlich das gesündeste Lebensmittel für das Baby ist. Sollte der unwahrscheinliche Fall eintreten, dass das Stillen nicht funktioniert, gibt es spezielle pflanzliche Babynahrung z.B. aus hydrolisiertem Reisprotein. Also keine Panik!

Oftmals steht die Sorge im Raum, dass ein Kind sich mit veganer Ernährung nicht seinem Alter entsprechend entwickelt und gesundheitliche Einbußen erfährt. Diese Befürchtung erweist sich Studien zufolge insgesamt als unbegründet, da sie hier im Referenzbereich liegen. Auch einige Ernährungsfachgesellschaften stufen die pflanzliche Ernährung bei Babys und Kindern mittlerweile als unbedenklich ein.

Natürlich gibt es potentiell kritische Nährstoffe, auf die einen besonderen Augenmerk gelegt werden muss. So wie in jeder anderen Ernährungsform auch!

Dabei sind das Wissen darüber, wie die Ernährung gestaltet werden kann sowie regelmäßige Blutuntersuchungen unabdingbar.

Die tragischen Fälle, die in den Medien ausgeschlachtet wurden, hatten nichts mit einer veganen Ernährung an sich zu tun, sondern schlichtweg mit einer Mangelernährung und fahrlässigem Handeln seitens der Eltern. Das spiegelt nicht die Realität der allermeisten vegan lebender Eltern wieder.

Du beeinflusst deine Kinder mehr oder weniger bewusst mit deinem Verhalten in jedem Lebensbereich. So kannst du mit deiner Lebensmittelauswahl bei deinem Kind ein Bewusstsein für den Umgang mit Ressourcen und Tieren schaffen.



Sportler & Athleten

Um Muskeln aufzubauen und sportliche Höchstleistungen zu vollbringen braucht es Fleisch und Milchprodukte – so zumindest lautete immer noch die landläufige Meinung. Denn es ist wohl einer der größten Irrtümer, dass man zwingend tierische Proteine benötigt, um stark, fit, muskulös und sportlich erfolgreich zu sein. Immer mehr vegane Spitzensportler beweisen das Gegenteil. Die vegane Ernährung ist also kein Hemmnis, sondern –richtig umgesetzt– ein Hebel zur Leistungssteigerung. Aber warum?

Bei intensivem Training **entstehen vermehrt freie Radikale**, die unsere Regeneration behindern und die Hauptursache für Erkrankungs- und Alterungsprozesse sind. Die typisch westliche Ernährung vermehrt jedoch noch die Bildung freier Radikale und verstärkt dieses Problem.

Eine vollwertige pflanzliche Ernährung hingegen mit antioxidantienreichen Lebensmitteln bekämpft die Radikale, **senkt die Entzündungsparameter** in den Muskeln und beschleunigt somit die Regeneration: Die Grundlage für Leistungssteigerung!

Außerdem kann eine bessere und schnellere Verdauung bei gesunder veganer Kost ein Vorteil für erhöhte Leistungsfähigkeit sein.





Fazit

Für wen ist vegan geeignet?

Grundsätzlich für jeden. Es sei denn, es gibt bestimmte Vorerkrankungen oder Lebensmittel-Allergien und Intoleranzen, die es unmöglich machen, eine ausgewogene nährstoffdeckende Ernährung zusammen zu stellen.

Es gibt Lebensphasen, wie Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum oder intensiver Sport, in denen **unser Nährstoffbedarf erhöht ist**. Zudem gibt es bei der veganen Ernährung eine Handvoll Nährstoffe, die wir ganz allgemein im Auge behalten sollten. Nichtsdestotrotz ist es zweifelsohne möglich, sich in jeder Lebensphase rein pflanzlich zu ernähren und vor allem auch vorteilhaft!

Was sagt denn die DGE?

Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) befürwortet mittlerweile eine vegane Ernährung unter der Berücksichtigung von 3 Punkten:

1. Gezielte Beratung durch einen Ernährungsberater zur Erlangung eines Grundverständnisses über die eigene Ernährung.
2. Eine gezielte Zufuhr nährstoffdichter Lebensmittel.
3. Vitamin B12 Suppletierung und regelmäßige Kontrolle der Blutwerte.

[Mehr dazu in meinem
Blogartikel lesen](#)

5 fatale Fehler bei veganer Ernährung

1

Du fokussierst dich mehr auf das "Ersetzen" anstatt auf das Umstellen auf eine ausgewogene gesunde pflanzliche Ernährung

Wenn du vorher eine mittelmäßige bis ungesündere Ernährung mit tierischen Produkten hattest, und jetzt einfach das tierische weglässt bzw. durch die vegane Variante (oftmals ins Convenience Form) ersetzt, haben wir immer noch eine mittelmäßige bis ungesündere Ernährung. Logisch, nur das Ersetzen durch die vegane Variante ist verlockend einfach, aber führt dann eben bei den meisten auch nicht zu den gewünschten gesundheitlichen Folgen.

Du ernährst dich zu einseitig und vitalstoffarm

Auch, wenn wenig stark verarbeitete vegane Produkte gegessen werden, nutzen die meisten nicht die Bandbreite an Lebensmitteln und die nötige Varietät der 5 pflanzlichen Lebensmittelgruppen aus. Ein gesunder veganer Speiseplan zeichnet sich durch die Ausgewogenheit dieser 5 Gruppen aus und eine gezielte Hinzunahme von vitalstoffreichen Lebensmitteln.

2

3

Du verrennst dich in Details, bevor du überhaupt eine gesunde Basic-Ernährung aufgebaut hast.

Gesunde Superfoods können unsere Ernährung unterstützen. Aber erst, wenn wir bereits eine gesunde Alltagsernährung etabliert haben. Sonst werkeln wir am falschen Ende.

4

Du berücksichtigst die potentiell kritischen Nährstoffe einer veganen Ernährung nicht ausreichend

Jede Ernährungsform hat potentiell kritische Nährstoffe, nicht nur die vegane. Und auch, wenn wir uns grundsätzlich gesund ernähren, heißt es nicht, dass wir alle davon abdecken. Dafür braucht es nämlich (wie auch von der DGE vorgeschlagen) ein gewisses Nährstoffwissen. Ohne das ist es kaum möglich, eine nährstoffdeckende vegane Kost zusammenzustellen.

Du nimmst Nahrungsergänzungsmittel ins Blaue hinein und nicht gezielt und datenbasiert

Nahrungsergänzungsmittel sollten immer mit Bedacht ausgewählt sein und nicht nach dem Gießkannen-Prinzip zu sich genommen werden. Ganz ohne geht es aber auch nicht. Die richtige Auswahl ist essentiell für die Abdeckung aller Nährstoffe.

5



Es ist nicht schlimm, wenn du dich in dem ein oder anderen Fehler wiedererkannt hast! Das richtige Wissen rund um Ernährung ist noch viel zu wenig verbreitet.

Wichtig ist es, jetzt einen anderen Weg einzuschlagen!

Lerne von denen, die den Weg bereits gegangen sind

Seit fast 8 Jahren ernähre ich mich selbst vegan und habe meine eigene Gesundheit damit transformieren können. Ich bin zertifizierte vegane Ernährungsberaterin und habe bereits zahlreichen Kunden geholfen, ihre Ernährung ebenfalls so umzustellen, dass sie das Potential einer gesunden veganen Ernährung komplett ausschöpfen können.

Ich habe Workshops gegeben und für große Organisationen sowie auf Festivals und Messen, wie der Veggieworld, Vorträge gehalten und gebe regelmäßig vegane Kochkurse.

Gesunde pflanzliche Ernährung ist meine absolute Leidenschaft und ich liebe es, Anderen mein Wissen weiterzugeben und sie zu motivieren, ihrem Körper etwas Gutes zu tun!

Für mich ist es sehr wichtig, auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu sein, um fundierte Ernährungsempfehlungen geben zu können. Gleichzeitig darf Ernährung in der Praxis nicht zu einer Raketenwissenschaft gemacht werden. Auch der perfekte Ernährungsplan nützt nichts, wenn er schlichtweg nicht umsetzbar ist.

Die richtige Ernährung soll dir Energie schenken und sie dir nicht in der täglichen Zubereitung nehmen!

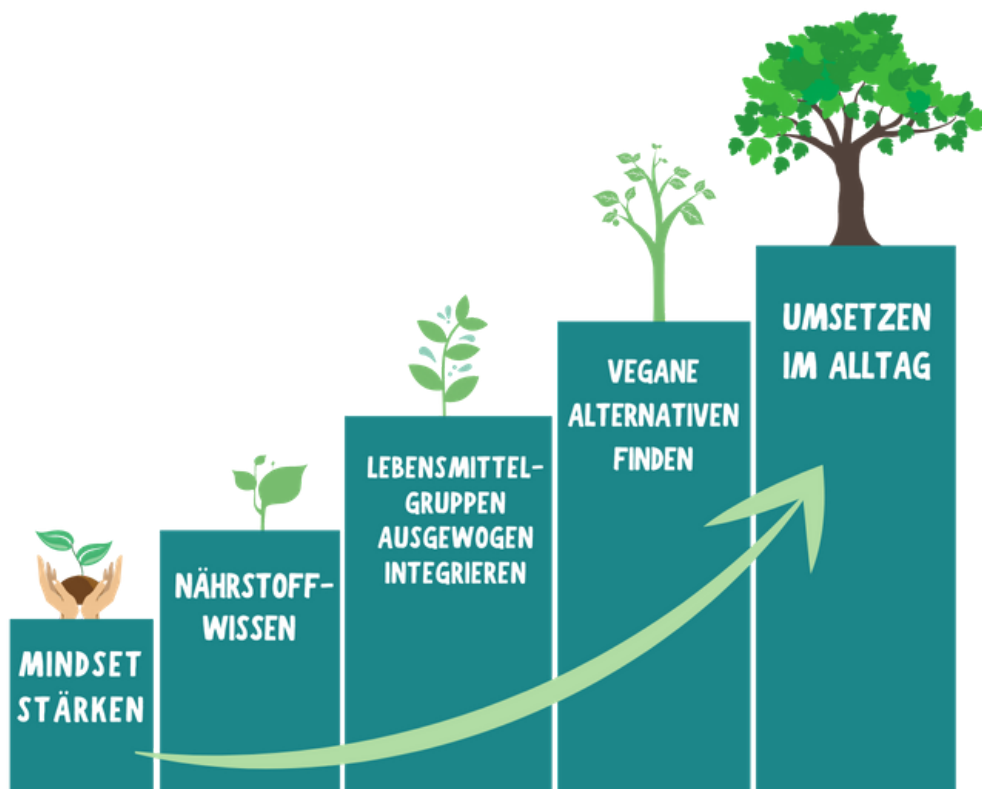


Dann lass uns loslegen!

5 PHASEN PLANTPOWER System

Das 5 Phasen Plantpower System ist in der Arbeit mit meinen Kunden aus der Ernährungsberatung entstanden. Ich habe gemerkt, dass es immer wieder die gleichen Fragen und Probleme im Alltag sind, die eine Umstellung auf eine gesunde vegane Ernährung verhindern.

Schritt für Schritt vorzugehen und dabei einem roten Faden zu folgen hat sich als sehr erfolgreiche Methode herausgestellt, die uns hilft, die eben besprochenen Fehler zu vermeiden und wirklich das ganze Potential der veganen Ernährung auszuschöpfen. Im Folgenden erkläre ich dir die einzelnen Phasen.



Phase 1

MINDSET STÄRKEN

Viele bedenken nicht, dass unsere Ernährung größtenteils auf unseren Gewohnheiten basiert.

So viele scheitern daran, sich gesünder zu ernähren, weil sie es schlichtweg nicht schaffen, ihre Gewohnheiten zu ändern. In der ersten Phase sollten wir daher zunächst unser Warum ganz klar definieren und evaluieren, welche aktuellen schlechten Gewohnheiten uns davon abhalten, wichtige Veränderungen an unserer Ernährung vorzunehmen. Hilfreich ist es auch, sich im Vorhinein auf etwaige Herausforderungen einzustellen und sie so bereits vorher aus dem Weg räumen.

Phase 2

NÄHRSTOFFWISSEN AUFBAUEN

Wir haben jetzt bereits öfter gelesen, dass es einige potentiell kritische Nährstoffe in der veganen Ernährung gibt, auf die ein spezieller Augenmerk gelegt werden sollte.

Um die grundlegenden Nährstoffe und ihr Vorkommen in pflanzlichen Lebensmitteln zu kennen, müssen wir nun auch keine Ernährungswissenschaft studieren, aber definitiv eine solide Grundkenntnis.

Phase 3

LEBENSMITTEL AUSGEWOGEN INTEGRIEREN

Bereits im Arbeitszettel gab es dazu eine erste Übung für dich. Welche Lebensmittel isst du tagtäglich und welchen Gruppen gehören diese an. Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte und Nüsse & Samen sind die 6 Gruppen, die es in ausgewogener Form abzudecken gilt. Hast du hier schon entdeckt, in welche Richtung du mehr zu dir nehmen solltest? Hierfür ist es natürlich wichtig, offen zu bleiben und Neues auszuprobieren.

Phase 4

GESUNDE ALTERNATIVEN FINDEN

Dem einen fehlt das Schnitzel oder das Sonntagsei vielleicht mehr als dem anderen. Aber eins ist klar: Wenn wir uns langfrisitg vegan ernähren wollen, ist es super wichtig, dass wir passende Alternativen finden um frühzeitig unseren "Gelüsten" auf tierische Produkte vorzubeugen. Dafür muss auch nicht immer auf die klassischen Ersatzprodukte zurückgegriffen werden. Mit den richtigen Zubereitungsmethoden und Gewürzen können z.B. auch aus Tofu, Bohnen & Co. schmackhafte deftige Fleischalternativen gezaubert werden, die dann aufgrund ihres gesundheitlichen Gehalts auch für die alltägliche Ernährung geeignet sind.

Phase 5

IM ALLTAG UMSETZEN

Für die vorherigen 4 Phasen braucht es natürlich etwas Muße und Zeit. Wie bei allen neuen Dingen im Leben, muss man sich erstmal reinfuchsen. Motivieren, informieren und ausprobieren lautet hier die Devise. Aber dann darf natürlich auch wieder eine Phase kommen, in der wir uns wieder mit anderen Dingen als Essen beschäftigen.

Dafür kann man nun in dieser Phase einige Maßnahmen anwenden, um sich eine gesunde vegane Ernährung im Alltag zu erleichtern: Vorräte gezielt auffüllen, Wochenpläne und Meal Prep z.B.

Wichtig ist, dass man erst hier hin gelangt, wenn man die anderen Phasen bereits durchlaufen hat. Viele wollen nämlich sofort in die Umsetzung und überspringen die vorherigen Phasen mehr oder weniger. Stress, Überforderung und Unsicherheiten sind dann vorprogrammiert. Jede einzelne Phase hat sich meiner Erfahrung nach als unerlässlich herausgestellt.

Und jetzt?

Auf Basis dieser Phasen habe ich einen Onlinekurs entwickelt, der dir alles auf dem Silbertablett serviert:



MEIN NEUER ONLINEKURS

VEGAN, ABER RICHTIG



In "Vegan-aber richtig" lernst du Schritt-für-Schritt, wie du deine Ernährung langfristig gesund auf eine pflanzliche Vollwertkost umstellst und damit das volle Potential einer veganen Ernährung ausschöpfen kannst.

Anders als gewöhnliche Programme zum Thema „Ernährung“, die nur Rezepte oder Theorien zeigen, zeigt mein Onlinekurs das große Ganze – wissenschaftlich basiert und so auf den Punkt gebracht, dass du schnellstmöglich und erfolgreich deine Ernährung umstellst und umfassende Klarheit erlangst:



Das erwartet dich unter anderem...

Nährstoffwissen



Welche Nährstoffe können über die Nahrung abgedeckt werden und welche Supplemente sind wirklich notwendig? Welche schaden dir eher? Welche Werte solltest du beim Arzt testen? Wie sollten Kohlenhydrate, Fette & Proteine verteilt sein und worauf musst du dabei achten?

Integration der Lebensmittelgruppen

Wie und mit welchen konkreten Rezepten integrierst du alle fünf pflanzlichen Lebensmittelgruppen in passender Menge in deinen Speiseplan? Was musst du bei Getreide, Früchten, Nüssen usw. beachten, um das gesundheitliche Potential ganz auszuschöpfen?



Rezepte & Rezeptvideos

Deine Ernährung soll nicht nur nährstoffabdeckend und gesund sein, oder? Genuss & Freude gehören genau so dazu! Dafür bekommst du zahlreiche Rezepte, Rezeptvideos direkt aus meinem Kochstudio! Toduhacks, Smoothiebowl-Workshop usw.

Pläne & Alltagsumsetzung

Wer plant, gewinnt! Du bekommst mehrere nährstoffoptimierte Beispiel-Wochenpläne von mir, eine dazugehörige Einkaufsliste und zahlreiche Tipps für deine Speiseplan-Gestaltung.



Mit deiner erfolgreichen Teilnahme an "Vegan, aber richtig" gebe ich dir folgendes Versprechen:

In 6 Wochen zur gesunden veganen Ernährung

Bist du bereit, deine Ernährung und damit deine Lebensqualität auf ein neues Level zu heben? Willst du endlich Klarheit darüber, wie du eine vegane Ernährung richtig umsetzt?

**TRAGE DICH
UNVERBINDLICH EIN**

Deine Anmeldung auf meine Warteliste ist natürlich vollkommen unverbindlich und verpflichtet dich nicht zum Kauf.

Ich sende dir vor meiner offiziellen Launch-Phase lediglich einen geheimen Link, über den du meinen Onlinekurs vergünstigt mit extra Boni erhältst.

Ich freue mich auf dich!

Deine Patricia

P.S.: Bei Fragen zu "Vegan, aber richtig" kannst du mir jederzeit gerne unter info@plantpower-nutrition.com schreiben.