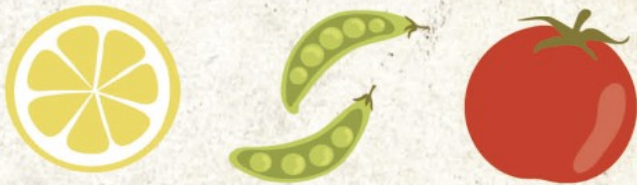


KLAUS OBERBEIL



DIE SUPER VEGAN DIÄT



**SCHNELL SCHLANK:
4 KILO IN 1 WOCHE**



südwest



INHALT

**SCHNELL ANS
ZIEL:
Leckere Diät-
Rezepte
findest du im
Kapitel 2!**

1 DAS GEHEIMNIS DER SUPER- VEGAN-DIÄT

INTERESSANTES ÜBER UNSEREN
FETTSTOFFWECHSEL

BIOLOGISCHE NÄHRSTOFFE - DIE
BESTEN FATBURNER

ESSEN, WAS SCHLANK MACHT

2 DIE SUPER-VEGAN-DIÄT

DAS 7-TAGE-PROGRAMM 

3 SCHLANK WERDEN UND BLEIBEN: WAS MAN SONST NOCH TUN KANN

SNACKS KÖNNEN DICK ODER
SCHLANK MACHEN

DER DIÄTENWAHNSINN

4 DIE HEILKRAFT VEGANER ERNÄHRUNG

VEGAN ALS MEDIZIN

RICHTIG VEGAN LEBEN

REZEPTVERZEICHNIS

BILDNACHWEIS

IMPRESSUM



DAS GEHEIMNIS DER SUPER-VEGAN-DIÄT

1

INTERESSANTES ÜBER UNSEREN FETTSTOFFWECHSEL

Es ist schon erstaunlich, dass in Ländern, in denen sich die Bevölkerung weitgehend pflanzlich ernährt, Übergewicht oder Fettleibigkeit nahezu unbekannt sind. Das liegt ganz einfach daran, dass Pflanzen eine starke lipolytische (Fett schmelzende) Wirkung haben. Auch im Tierreich tun sich – ein optimales Nahrungsangebot vorausgesetzt – Pflanzenfresser leichter, ihr Idealgewicht zu halten, als Fleisch- und Allesfresser, wie man an der Vielzahl verfetteter Hunde und Katzen unschwer erkennen kann.

Wenn wir Menschen einen Rohkostteller verspeisen, kommt es schon rund vierzig Minuten später zum Fatburning, bedingt durch Fruchtsäuren, Hormone und Enzyme, die dynamisch in den Fettstoffwechsel eingreifen. Vegane Kost – also vegetarisch ohne Eier und Milchprodukte – bietet praktisch eine Garantie für konsequentes Abnehmen.

Also weg mit den Schwabbelfunden! Überschüssige Triglyzeride (Fettmoleküle) haben in unserem Bauch- oder Hüftgewebe nichts zu suchen, ebenso wenig am Po und an den Oberschenkeln! Dabei ist es gar nicht schwer, sie loszuwerden, denn die Natur mit der Kraft ihrer Pflanzen unterstützt uns dabei. Wir müssen uns dazu noch nicht einmal anstrengen, sondern lediglich unsere Ernährung umstellen. Schließlich ist unsere gesamte Anatomie – Knochengerüst, Muskulatur, vor allem aber die Knorpel in den Gelenken – nicht dazu geschaffen, kiloweise überflüssiges Fett mit sich herumzuschleppen.



In Bewegung bleiben hilft, aber der Kampf gegen die Schwabbelfunde beginnt beim Essen.

Die Fettzellen unseres Körpers, die sogenannten Adipozyten, sind alles andere als mit Fett vollgestopfte Säckchen. Sie haben ein ebenso betriebsames Innenleben wie alle anderen der rund 70 Billionen Zellen des menschlichen Körpers, nehmen unablässig Fettmoleküle auf oder geben sie ab, je nach den Bedürfnissen unseres Fetthaushalts. Sie sind also einerseits Depots, andererseits Auslieferungslager für Triglyzeride, die vor allem von den Muskelzellen zur Verbrennung und Energiegewinnung angefordert werden.

- Schlanke Menschen haben im Durchschnitt nur 20 Milliarden gefüllte Fettzellen, übergewichtige bzw. dicke Menschen hingegen bis zu 150 Milliarden und mehr.

- Nicht die Größe der Fettzellen entscheidet über unser Körpergewicht, sondern in erster Linie deren Anzahl.
- Die Masse der Adipozyten bildet sich bereits in der Kindheit bis hin zur Pubertät. Danach entstehen sie mit sinkender Tendenz noch bis etwa zum 25. Lebensjahr.
- Die schlimmste »Fettsünde« besteht in der Kombination von gesättigten Fettsäuren (z. B. in fettem Fleisch, Hackfleisch oder Wurst) mit hellen Teigwaren und raffiniertem Zucker, etwa in Desserts und künstlich gesüßten Getränken.
- Bei einer Fehlernährung füllen sich zunächst die Fettzellen bis zum Platzen auf, danach nimmt die Anzahl der Adipozyten erst so richtig zu.
- Fettzellen können dann bis zum 300-fachen ihrer ursprünglichen Größe aufquellen – typisch für Frauen und Männer mit mehr als 20 Kilogramm Übergewicht.
- Die gute Nachricht: krankhaft vergrößerte und übermäßig gefüllte Fettzellen kann man mit gesunder Kost wieder »wegessen«.
- Vegane Kost ist der beste Fatburner der Natur, die Diät, die alle anderen Schlankheitskuren endgültig ersetzt.

Eine Sonderrolle spielen sogenannte Präadipozyten. Dies sind noch leere Adipozyten im Fettgewebe. Bären oder Murmeltiere füllen sie in den Wochen vor Einbruch der frostigen Wintermonate, um in ihren Höhlen und Bauten zu überleben. Bei jahrelanger fetter und süßer Kost folgt der menschliche Stoffwechsel dem trügerischen genetischen Signal, dass eine Hungersnot bevorsteht – und füllt dementsprechend auch diese Leerzellen mit Fettmolekülen. Dann sammeln sich die Fettmassen an Bauch und Hüften so richtig an und addieren sich nicht selten bis zu einem Körpergewicht von 120 Kilogramm und mehr.

WIE DAS FETT IN DIE SCHWABBELDEPOTS GELANGT

Bereits während der ersten Bissen einer Mahlzeit wird unser Stoffwechsel in Alarmbereitschaft versetzt.

Schließlich will er möglichst sämtliche im Nahrungsbrei enthaltenen Nährstoffe für sich nutzen, wie es ihm von den Genen vorgeschrieben wird. Solange wir uns vegan und damit gesund ernähren, ist dies ein willkommenes Verhaltensmuster. Denn eine rein pflanzliche Kost besteht nun mal ausschließlich aus schnell verwertbarem Eiweiß, gesunden Kohlenhydraten und Fettsäuren und reichlich Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen sowie viel lebenswichtigem Wasser. Da wird jedes Molekül in Magen und Darm sorgfältig geprüft und dann gleich an die Blutgefäße weitergereicht zum Abtransport zu den Körperzellen, die ja stets hungrig auf Nahrung warten.



DIE »EINBAHNSTRASSE FETT«

Um den Zustrom an Nährstoffen aus Magen und Darm über das weitverzweigte Netz der Blutgefäße zu den Adipozyten sicherzustellen, weist unser Körper ein perfektes System der Fettverwertung auf.

- Bereits beim Kauen entsteht im Mundraum das Enzym Amylase, das Kohlenhydrate abbaut und über hormonelle Signalwege den Fettzellen meldet: »Aufgepasst, es gibt demnächst wieder Fett zum Einbau!«
- In den außerordentlich feinen Kapillarübergängen von Blutgefäßen zu Fettzellen öffnen bestimmte Fetteinbau-Enzyme (Malic-Enzym oder L-Type Pyruvat-Kinase) Millionen winziger Pforten für die Aufnahme von Triglyzeriden in die Zelle.
- Gleichzeitig erzeugt die Bauchspeicheldrüse Insulin und gibt es in die Blutbahn ab. Dieses Hormon ist maßgeblich daran beteiligt, Triglyzeride (sowie auch Fett und Eiweiß) in die Fettzellen zu schleusen.
- Solange die Insulin-Werte entsprechend erhöht sind, geben Adipozyten kein Depotfett ab, selbst wenn sich die betreffende Person nur von Kaffee und Kaugummi ernährt.

Auf diese Weise etabliert sich in unserem Innern hartnäckig eine »Einbahnstraße Fett«, die es nicht selten unmöglich macht, Übergewicht abzubauen. Selbst Fasten- oder Hungerkuren richten nichts aus, weil ihnen die lipolytischen (Fett schmelzenden) Enzyme fehlen, die nur in pflanzlicher Kost reichlich enthalten sind.

Ganz anders sieht es aus, wenn die Ernährung weitgehend aus Currywurst mit Pommes, Pizza, Hamburgern, Fertig- und Mikrowellengerichten, Kuchen und süßen Snacks sowie ähnlichem Fast- und Junk-Food besteht. Dies stellt die Verdauung vor Probleme. Um die verwertbaren Nahrungsbestandteile herauszulösen, benötigen die Enzyme schon etwas mehr Zeit. Dies wiederum bedeutet: Darmträgheit. Der Nahrungsbrei verweilt länger im

Dünndarm, beginnt zu faulen oder zu gären, Durchfall oder Verstopfung können die Folge sein. Was an Nahrung nicht gleich verwertbar ist, wird im Stoffwechsel (z.B. in der Leber) in lagerfähige Depotware umgebaut, so etwa in Triglyzeride, die sich leicht in Fettzellen einbauen lassen. Die Natur schenkt nämlich nach Möglichkeit nichts her. Ob der Mensch hübsch schlank ist oder pummelig bzw. dick, spielt dabei eine untergeordnete Rolle.



Den Verzehr fett- und zuckerhaltiger Speisen büßen Frauen in der Regel schwerer als Männer.

PROBLEMZONEN: DER VISZERALE BAUCHSPECK

Die Personenwaage gibt mit ihrem Zeiger oder der digitalen Anzeige nur unzureichend Aufschluss über unser

Körperfett. Da muss zusätzlich der Badezimmerspiegel herangezogen werden, der aufdeckt, wo die Problemzonen liegen. Oft geht es um Speckwülste im Unterbauch oder Fettpolster an den Hüften, die sich über speckverdickte Oberschenkel und einen viel zu schweren Po erstrecken. Im Gegensatz zum Unterhautfett, das als Bindegewebsspolster zu einem jugendlichen Aussehen beitragen kann, ist zu viel Visceral-Fett unerwünscht und auch völlig unnötig. Dieses Fettgewebe lagert sich im Bauchraum ein, vorwiegend um Organe wie Leber, Pankreas und um die Eingeweide. Es wird auch als aktives Fett bezeichnet, weil es nicht nur als Depotfett dient, sondern auf bedrohliche Weise unseren Hormonhaushalt beeinflussen kann. Mögliche Risiken sind Diabetes und Insulinresistenz, eine Stoffwechselentgleisung, bei der die Insulinwerte im Blut chronisch erhöht bleiben. Das Abnehmen wird dadurch oft deutlich erschwert, und es besteht ein erhöhtes Risiko für schwere und schwerste Krankheiten, wie z. B. Nierenleiden oder massive Durchblutungsstörungen. Auch ist bei Insulinresistenz-Patienten das Risiko für die Entwicklung von Darmkrebs deutlich höher.



DAS WASSER IM BAUCH

Übergewichtige oder dicke Menschen klagen häufig darüber, dass sie selbst bei extrem kalorienreduzierter Kost nicht an Gewicht verlieren.

- Ursache sind oft zu hohe Wasseransammlungen im Bauch. Der Transfer von Nährstoffen aus dem Darm ins Blut funktioniert über mit Natrium gefüllte Kanälchen.
- Natrium (Hauptbestandteil in unserem Kochsalz) bindet Wasser. Eine salzreiche Ernährung – typisch für Fleisch- und Wurstfans – führt zwangsläufig zu einem massiven Wasserzustrom ins Bauchgewebe.
- Eine einzige salzreiche Mahlzeit (z. B. ein Schweinebraten mit salziger Sauce) kann dazu führen, dass sich ein halber Liter Wasser im Bauch ansammelt.
- Viele sehr dicke Menschen tragen drei oder mehr Liter Bauchwasser mit sich herum, in der irrtümlichen Annahme, es handele sich um Fett. Sie mögen zwar fasten und hungern, essen aber weiterhin salzreich, so etwa salzige Snacks wie Kartoffelchips oder Salzgebäck, und kommen auf diese Weise nie von ihrem Gewicht herunter.
- Vegane Nahrung schwemmt überschüssiges Wasser im Bauch und auch in den Beinen rasch aus. Pflanzen sind wahre Kalium-Bomben. Dieses Mineral ist der Gegenspieler des Natriums. Während Salz Wasser bindet und auch das Blutvolumen erhöht – mit allen Risiken eines hohen Blutdrucks –, wirkt Kalium entwässernd.

Die Bindung von Wasser im Gewebe durch Kochsalz ist einer der Hauptgründe, weshalb eine vegane Lebensweise ganz automatisch zu einer Normalisierung des Körpergewichts bis hin zur Idealfigur beiträgt.

FRAUEN SETZEN LEICHTER FETT AN

Während einer Schwangerschaft muss das heranwachsende Baby im Mutterleib ausreichend mit Fettpolstern gegen

Stöße und Erschütterungen geschützt werden. Außerdem benötigt die werdende Mutter Nährstoffreserven für die Versorgung des Embryos. Aus diesem Grund hat die Natur es so eingerichtet, dass Frauen mehr und schneller Fett im Gewebe anreichern.

- Jungen setzen bis zur Pubertät rund acht Prozent ihres Körpergewichts in Form von Fett an.
- Bei Mädchen hingegen verläuft die Lipogenese (der Fetteinbau) dynamischer. Sie bekommen ihre erste Menstruation (die Menarche) meist erst dann, wenn Fett etwa 20 Prozent des Körpergewichts ausmacht.
- Während einer Schwangerschaft nehmen Frauen meist deutlich an Gewicht zu, und das nicht nur, weil der Fötus stetig wächst, sondern auch weil sich ihr Stoffwechsel auf den erhöhten Kalorienbedarf beim Stillen des Babys vorbereitet.
- Um gesund zu bleiben, benötigen Frauen einen Fettanteil von etwa zwölf Prozent des Körpergewichts, während Männer mit nur drei Prozent auskommen.
- Den übermäßigen Verzehr von fett- und zuckerhaltiger Nahrung müssen Frauen weitaus häufiger büßen als Männer. Bestimmte ob-Gene (von ob = Obesity, Fettleibigkeit) sorgen dafür, dass sie einen Überschuss an Kalorien besonders schnell in Form von Triglyzeriden in ihre Depotpolster einbauen.
- Dem entsprechend tut sich das weibliche Geschlecht meist erheblich schwerer, die verhassten Schwabbelpfunde allein mithilfe von Schlankheitskuren, Gymnastik oder Sport abzuschmelzen.
- Frauen leiden oft auch weitaus mehr als Männer unter ihrem Übergewicht. Fast drei Viertel aller Frauen über 40 Jahre erklären, dass sie zu viel wiegen. Bei Männern sind es gerade mal 44 Prozent.

Für Frauen mit Gewichtsproblemen gibt es jedoch eine gute Nachricht: Je höher das Übergewicht, desto rascher funktioniert das Fatburning mithilfe von veganer Ernährung. Warum dies so ist, haben Biophysiologyen noch nicht herausgefunden. Sie gehen jedoch davon aus, dass sich Frauen genetisch bedingt schneller an natürliche Einflüsse und damit an wechselnde Ernährungsumstände anpassen.

AUCH FETTZELLEN HABEN IHR IDEALGEWICHT

Und gleich noch eine gute Nachricht: Bei veganer Ernährung helfen die Fettzellen eifrig mit, sich von kleinen gelben Fettmolekülen zu befreien. Sie haben nämlich – genauso wie alle anderen Zellen – ihr Idealgewicht und schätzen es keineswegs, wenn sie ständig mit Triglyzeriden vollgestopft werden und dabei dicker und dicker werden. Deshalb läuft die Freisetzung von Triglyzeriden aus dem Bauchspeck auch bis zu 4000-mal schneller ab als der entsprechende Einbau. Reichlich Bewegung unterstützt diesen Abbau. Denn wenn Muskelenergie gebraucht wird, muss Energiebrennstoff unverzüglich zur Verfügung stehen. Das Auftanken der Fettdepots mit frischen Triglyzeriden wird bei aktiven Menschen also langsamer vonstatten gehen.

Adipozyten haben ein ausgesprochen betriebsames Innenleben. Sie bestehen – wie andere Körperzellen auch – aus Millionen Einzelteilen. Unter anderem enthalten sie viele Mitochondrien. Das sind winzige »Brennkammern«, in denen sie ihre eigene Zellenergie erzeugen. Außerdem bestehen sie bis zu acht Prozent oder mehr aus Wasser. In unseren Fettzellen verbirgt sich auch das Geheimnis des

Abnehmens. Sie registrieren wachsam die Bestandteile der Nahrungsaufnahme. Gesteuert vom Gehirn und kontrolliert von Hormonen setzen sie sorgfältig dosiert ihre Triglyzeride frei und achten dabei auf ihr eigenes Idealgewicht, also die gesunde Balance von Lipogenese (Fetteinbau) und Lipolyse (Fettfreisetzung). Über hormonelle Signalwege erfahren sie, was wir soeben gegessen und getrunken haben und wie viel Energiebrennstoff von unseren Muskeln angefordert wird. Je höher der Anteil an pflanzlicher Nahrung ist, desto bereitwilliger öffnen sie sich, um Fettmoleküle an die Blutgefäße abzugeben.



Jeder Schokoriegel lässt den Insulinspiegel im Blut hochschnellen und sorgt für rasche Gewichtszunahme.

SCHLANK ODER DICK? DIE ROLLE VON INSULIN

Das Hormon aus dem Pankreas, der Bauchspeicheldrüse, ist der eigentliche Übeltäter im Körper vieler Dickerchen. Es öffnet die winzigen Rezeptorenpförtchen der Adipozyten, um Fettmoleküle einzuschleusen, verhindert aber deren Freisetzung ins Blut. Ein einziger süßer Candy-Riegel, eine Cola, eine Cremespeise, aber auch ein Teller Spaghetti sorgen für einen Sofortanstieg des Insulinspiegels im Blut und damit für eine Gewichtszunahme, die man im übelsten Fall schon eine Stunde später auf der Personenwaage ablesen kann.

Damit unsere rund 70 Billionen Körperzellen ausreichend mit Kohlenhydraten (sowie auch mit Fett und Eiweiß) aufgepäppelt werden, wird Insulin dringend benötigt. Das Problem ist jedoch: Wenn ständig aufgrund von Fehlernährung zu viel Insulin im Blut zirkuliert, schließen Zellen einen Teil ihrer Insulin-Rezeptoren, um sich gegen den Massenansturm des Hormons zu schützen. Dies wirkt sich erst recht fatal aus. Denn dann horten Adipozyten einerseits ihre Fettreserven – und die übrigen Zellen, vor allem Muskelzellen, warten vergeblich auf die Anlieferung von Energiebrennstoff über das Blut.

DAS INSULIN-DILEMMA

- Dieser Eiweißstoff wird auch als anaboles, also aufbauendes Hormon bezeichnet, weil es Aminosäuren (die Eiweißbausteine), Glukose (den Blutzucker) und Fett in die Zellen einschleust.
- Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel auf einem gesunden Niveau – freilich nur solange wir uns gesund,

z. B. vegan ernähren.

- Wenn sich Menschen über Jahre hinweg ungesund ernähren, also viel fette und stark zuckerhaltige Speisen verzehren, betrachtet der Stoffwechsel dies als Normalzustand – mit der Folge, dass die Bauchspeicheldrüse unermüdlich, Tag und Nacht, bis zur Erschöpfung Insulin bereitstellen muss.
- Dadurch ändert sich das Zusammenspiel bestimmter Proteine und Gene, die für die Produktion dieser Eiweißsubstanzen verantwortlich sind.
- Der Gesamtstoffwechsel im Körper schaltet jetzt von »schlank« auf »dick«. Die bereits erwähnte verhängnisvolle Insulinresistenz kann sich einstellen, ein Zustand, der massiv zur Fetteinlagerung beiträgt.
- Fettzellen verfügen normalerweise über rund 250 000 Rezeptoren für die Aufnahme von Triglyzeriden. Dies reicht bei gesunder Ernährung aus, um die im Blut schwimmenden Nährstoffteilchen aufzunehmen. Doch bei zu hohen Blutzuckerkonzentrationen schließen Fettzellen einen Teil ihrer Rezeptoren. Dadurch steigen zwangsläufig die Lipid-, also die Blutfett- sowie die Blutzuckerwerte.
- Als Folge davon verdickt das Blut, der Blutfluss gerät ins Stocken. Körperzellen, speziell auch die Fett verbrennenden Muskelzellen, werden nicht mehr wie gewohnt mit Nährstoffen versorgt. Die Betroffenen reagieren mit Leistungsabfall, Müdigkeit, nervöser Erschöpfung, weil es ihnen ja an Energie fehlt.
- Was sich noch verhängnisvoller auswirkt: In den unendlich feinen Arteriolen, die sich um die Zellen schmiegen, kommt der Blutfluss oft nahezu zum Erliegen. Diese winzigen Äderchen sind so hauchdünn, dass sich gerade mal ein rotes Blutkörperchen hindurchquetschen kann.
- Wenn das Blut wegen des hohen Insulinspiegels zu dick ist, werden vor allem Hände und Füße nicht mehr

ausreichend durchblutet. Darunter leidet das Gewebe, z. B. in den Zehen. Womöglich droht sogar eine Amputation.

- Als weitere Stoffwechselstörung droht nun Diabetes – mit den damit verbundenen Gefahren von Nierenversagen, Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Die Schulmedizin sieht in diesem Fall den Einsatz synthetischer Arzneien vor. Doch die Natur hält die besseren Argumente und Medikamente bereit: die Heilkraft der Pflanzen in Form einer rein pflanzlichen Ernährung.



Ist der Insulinspiegel dauerhaft zu hoch, verdickt das Blut. Die Muskelzellen, werden nicht ausreichend versorgt.

SUPER-VEGAN: ABNEHMEN IM EILTEMPO

Die vegane ist die konsequente Weiterentwicklung der vegetarischen Ernährung. Für viele Menschen bildet sie die unverzichtbare Grundlage für eine nachhaltige, ethische und moderne Lebensweise. Man entwickelt Liebe zu pflanzlichen Lebensmitteln und entdeckt die Geschmacks- und Aromenvielfalt von Obst und Gemüse.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH VEGAN?

Im Gegensatz zu Vegetariern verzichten Veganer in ihrer Ernährung nicht nur auf alle Produkte vom toten Tier, also Fleisch und Produkte, die mit Gelatine oder Naturlab erzeugt werden, sondern auch auf Milchprodukte, wie z.B. Käse, Quark oder Joghurt, auf Eier und Honig, also Produkte vom lebenden Tier. Ethische Veganer oder Umweltveganer verzichten auch in anderen Lebensbereichen auf Gegenstände, die aus tierischen Produkten hergestellt werden, wie z.B. Ledertaschen, Schafwollpullover oder Textilien aus Seide, deren Faser aus den Kokons der Seidenraupe gewonnen wird. Auch Kerzen aus Bienenwachs werden von Veganern strikt abgelehnt. Allerdings gibt es vegane Gruppierungen, die bei bestimmten Erzeugnissen mehr Freizügigkeit erlauben.

Auch wenn die Liste der erlaubten Nahrungsmittel begrenzt erscheint, finden Veganer doch genügend Möglichkeiten, vielseitige Mahlzeiten zusammenzustellen. Daraus erklärt sich auch die beeindruckende Entwicklung der Bewegung: Immerhin spricht die Vegane Gesellschaft Deutschland inzwischen von 800 000 Personen, die sich bei uns vegan ernähren. Die Umsätze mit veganen Produkten stiegen im vergangenen Jahr um 19 Prozent. Als Folge der rasant steigenden Nachfrage entwickeln immer mehr Hersteller neue Lebensmittelprodukte auf rein pflanzlicher Basis, die sowohl vom Handel (Biogeschäfte ebenso wie

Supermärkte) als auch von den Verbrauchern bereitwillig aufgenommen werden.

VEGAN ESSEN: WAS BIETET DIE SPEISEKARTE?

Favorit unter den Nahrungsmitteln sind Sojaprodukte als Ersatz für Fleisch, Fisch oder Geflügel, z. B. als Tofu oder Tempeh. Der Proteingehalt ist – je nach Konsistenz – gleich groß oder höher als jener von Fleisch. Tofu wird aus Sojabohnenteig hergestellt, der wiederum aus Sojamilch gewonnen wird. In asiatischen Ländern ist er neben Reis ein Hauptnahrungsmittel. Tempeh kommt aus Indonesien und besteht aus mit Pilzen fermentierten Sojabohnen. Alternativ werden aus Weizen hergestellte Produkte wie Seitan oder Gluten angeboten. Zusehends populärer werden auch Süßlupinen als Eiweißspender, die aber im Verdacht stehen, Allergien auszulösen. Milch vom Tier wird ersetzt durch Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reismilch bzw. andere pflanzliche Milcherzeugnisse. Sojamilch enthält pro Tasse 7 Gramm Eiweiß, also fast soviel wie Kuhmilch, außerdem alle essenziellen Aminosäuren.



Auch bei veganer Ernährung ist der Tisch üppig und abwechslungsreich gedeckt. Sie werden nichts vermissen.

Inzwischen sind auch vegane, milchfreie Käsesorten auf dem Markt, Butter kann durch vegane Margarine ersetzt werden, wie Alsan. Basisnahrung bleiben natürlich Obst und Gemüse sowie Getreide oder alle Vollkornprodukte. Doch auch das Angebot an meist auf Tofubasis hergestellten Fertigprodukten ist inzwischen beeindruckend:

- Steaks, Schnitzel
- Würstchen
- Hamburger
- Gulasch
- Geschnetzeltes
- Maultaschen
- Chicken-Nuggets
- Scampi, Langusten
- Sauerbraten

- Königsberger Klopse
- Frühlingsrollen
- Sauce Bolognese
- Brotaufstrich
- Aufschnitt
- Käse, Milchprodukte

Noch vor wenigen Jahren galten derlei Pseudo-Fleischprodukte nicht unbedingt als Delikatessen. Inzwischen aber werden sie in Textur und Geschmack immer raffinierter aufbereitet. Verfeinert mit indischen oder generell asiatischen Gewürzen sind sie oft wahre Leckerbissen und nicht selten von fleischbasierten Nahrungsmitteln nur schwer zu unterscheiden.

WARUM VEGANES ESSEN DER BESTE SCHLANKMACHER IST

Pflanzen enthalten nichts Überflüssiges, sie speichern kein Fett, keine Triglyzeride, kein Cholesterin, kein unnützes Eiweiß, keine Kohlenhydrate, die für ihren Stoffwechsel nicht unbedingt notwendig sind. Ihre Nahrungsauswahl treffen sie nicht wie wir am Fleisch- und Wurststand im Supermarkt, sondern im Erdreich, wo ihre fein verästelten Wurzeln unermüdlich, Tag und Nacht auf der Suche nach Nährstoffen sind, wie Mineralien, Spurenelemente oder Wasser. Wurzeln finden die lebensnotwendigen Elemente wie Kalium, Zink, Mangan oder Eisen im Erdreich, das sie umgibt. Was immer sie dort an Kostbarkeiten aufspüren, nehmen sie über das Wasser auf. Diese Nährflüssigkeit gelangt dann durch ein hochsensibles Venensystem in ihre Zellen.



Über ihre Wurzeln nehmen Pflanzen alle lebenswichtigen Nährstoffe auf.

Aus diesen biologischen Nährstoffen erzeugen sie anschließend Aminosäuren (die kleinsten Eiweißbausteine) und Vitamine. Dies geschieht allerdings nicht, um sie anschließend als Geschenk der Natur an uns weiterzureichen, sondern zum Selbstzweck. Pflanzen produzieren Vitamin C, um ihre eigenen Gefäße zu schützen, wertvolle ungesättigte Fettsäuren, um ihre Stängel oder Blätter, die Knospen und Blüten abzudichten, damit sie nicht austrocknen. Von größter Bedeutung als Fatburner für uns Menschen ist ihre hohe Nährstoffdichte.

In Pflanzen steckt kein einziges unnützes Molekül. Was immer sich in ihrem Zellaufbau findet, ist von höchster Ökonomie. Mag die Natur auch sonst aus dem Vollen schöpfen – Pflanzen verschwenden nichts.

UNERMESSLICHER REICHTUM AN NÄHRSTOFFEN

Wir Menschen neigen dazu, Pflanzen zu unterschätzen. Nach landläufiger Meinung sind sie so etwas wie eine üppige Beigabe der Natur zur Welt der Lebewesen und Menschen. Kaum jemand hat eine Vorstellung davon, was selbst in einem kümmerlichen, verstaubten Unkraut am Straßenrand steckt.

Etwas Vitamin C? Kohlenstoff und Proteine als Zellgerüst? Magnesium als Kernmineral für den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll? Dazu etwas Wasser, damit das Pflänzlein nicht verdurstet? Weit gefehlt. Pflanzen sind im Prinzip nichts anderes als ein Konzentrat an allen kostbaren Nährstoffen, die die Erde hervorbringt.

Von der Orchidee im Amazonasdschungel bis hin zum Farnkraut an unseren Teichen sind Pflanzen wahre Nährstoffbomben, vergleichbar mit den Kombipräparaten aus den Apotheken, in denen Vitamine, Spurenelemente und viele andere Nährstoffe zusammengemixt sind. Nur sind Präparate künstliche Gemenge aus isoliert zugefügten Substanzen. Die darin enthaltenen Mineralstoffatome oder Vitaminmoleküle stehen in keiner Beziehung zueinander, haben nicht die unvergleichliche synergistische Wirkung, das organische Zusammenspiel, wie es in lebenden Pflanzen stattfindet. Gemessen an den Inhaltsstoffen einer Brennnessel, eines Buchweizenkorns oder eines Spinatblatts sind sie nichts weiter als ein ärmlicher

Cocktail aus einigen Dutzend weitgehend synthetischer Substanzen.



Pflanzen sind ein Konzentrat an allen kostbaren Nährstoffen, die die Natur in großer Fülle hervorbringt.

BIOFLAVONOIDE ALS VEGAN-POWER

Pflanzen stehen – ähnlich wie Tiere und auch wir Menschen – unter einem enormen Existenz- und Konkurrenzdruck. Schon wenn ihr erstes zartes Grün aus dem Mutterboden ragt, werden sie von anderen Pflanzen bedrängt, die um ihren Lebensraum fürchten. Würmer, Insekten, Käfer und andere Fressfeinde, wie Vögel, Maulwürfe oder Wühlmäuse, trachten gierig nach ihren Blättern, Stängeln und Wurzeln. Deshalb erzeugen Pflanzen oft Schutzstoffe zur Abwehr, die meist übelriechend oder auch giftig sind, die aber bei kundiger Anwendung als Vorbeugungs- und

Heilmittel wirken. Pflanzenfressende Tiere haben in Jahrmillionen währenden Anpassungsprozessen ihren Stoffwechsel darauf eingestellt.

Die Biologie tut sich noch immer schwer, alle Geheimnisse der Pflanzen zu enträtseln. Mit modernen Hightech-Analysegeräten untersucht sie molekulare Strukturen von Pflanzen und wird dabei immer wieder von deren Diversität überrascht. Noch vor wenigen Jahren ging man davon aus, dass Pflanzen etwa 15 000 Schutzstoffe bilden und enthalten, inzwischen rechnen Experten mit 70 000 oder sogar mehr, die praktisch in jeder einzelnen Pflanze stecken. Hinzu kommt, dass Lauch, Sellerie, Kirschen oder Avocados ihre Produktion an Flavonoiden ständig an äußere Einflüsse anpassen, so etwa an Temperatur, Lichteinwirkung, Feuchtigkeit, Bodenbeschaffenheit usw. In einer Gurke oder einer Stachelbeere funktioniert jedes einzelne Nährstoffmolekül in einer hormonellen Symbiose mit allen anderen enthaltenen Nährstoffen. Auch wenn unsere Zunge und unser Gaumen manchmal rebellieren, gilt doch die Regel: Alles, was sauer und scharf schmeckt, eignet sich besonders zum Abspecken. Dies gilt ganz besonders für Grapefruits, Zitronen, Kiwis, Johannisbeeren, saure Äpfel, Chilis, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Peperoni, Curry und andere Gewürze. Entscheidend dafür sind enthaltene Fruchtsäuren sowie Alkaloide und andere Stoffe aus dem Pflanzenreich.