



Der Vegan-Doc für alle Fälle



»Wer vegan lebt, dem fehlen doch viele Nährstoffe!« Das oder Ähnliches müssen sich Menschen, die vegan leben, regelmäßig anhören. Ernähren sich Kinder und Jugendliche oder schwangere Frauen vegan, warnen sogar etliche Ärztinnen und Ärzte vor einer angeblichen »Mangelernährung«, wenn kein Fleisch, kein Fisch, keine Milch und keine Eier auf den Tisch kommen.

Die Autoren

Dr. Markus Kolm ist Arzt für Allgemeinmedizin und Notarzt, und lebt seit vielen Jahren vegan - aus ethischen und gesundheitsfördernden Gründen. Sein umfangreiches Wissen weiterzugeben, ist ihm ein großes Anliegen. In seiner Praxis »Allgemeinmedizin Auhof« berät er rund um das Thema vegane Ernährung und gesunde Lebensweise. Als Fachreferent hält er Vorträge für Laien und Fachkräfte.

Dr. Ronny Tekal ist Arzt für Allgemeinmedizin, Notarzt und Sachbuch-Bestsellerautor. Gemeinsam mit Dr. Markus Kolm und weiteren Ärztinnen und Ärzten ist Dr. Tekal in der Praxis »Allgemeinmedizin Auhof« tätig. Als Medizinkabarettist und Radiomacher beim Österreichischen Rundfunk hat er in den vergangenen 25 Jahren schon fast eine halbe Million Menschen von der Bühnenordination »gesund gelacht«.

Informationen & Kontakt: www.allgemeinmedizin-auhof.at

Für Alle, die wirklich wissen wollen, wie eine pflanzliche Ernährung optimal mit Nährstoffen versorgt und darüber hinaus vielen ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen kann, sollte unbedingt den »Vegan-Doc« konsultieren! Denn in diesem neuen Buch sind die Ergebnisse von aktuellen Studien über Nährstoffbedarfsdeckung bei pflanzlicher Ernährung und die gesundheitlichen Vorteile gut lesbar zusammengefasst. »Der Vegan-Doc« beantwortet alle wesentlichen Fragen rund um eine gesunde vegane Ernährung in allen Lebenslagen. Ohne jeden Zeigefinger. Evidenzbasiert. Auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand. Eben ein Arzt für alle Fälle!

Geschrieben wurde das Buch von zwei Ärzten, die wissen, wovon sie sprechen: Der Allgemeinmediziner Dr. med Markus Kolm ist Veganer aus ethischen und gesundheitsfördernden Gründen. Sein Praxis-Kollege Dr. med Ronny Tekal, ist Autor mehrerer Bestseller, darunter »Deine innere Apotheke«.

Das Vorwort hat der Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller, weltweit erster Professor für vegane Ernährung und Leiter des *Instituts für pflanzenbasierte Ernährung IFPE* in Gießen geschrieben. >>>

Pflanzliche Vollwertkost hat viele Vorteile und schützt vor sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Übergewicht und Allergien.



Dr.med. Markus Kolm: Warum ich vegan lebe

»Ich bin Arzt für Allgemeinmedizin und ernähre mich **vegan**. Bereits als Jugendlicher bzw. junger Erwachsener interessierte ich mich für das Thema Ernährung. Aufgrund von Mitgefühl mit Tieren hegte ich schon damals den Wunsch mich vegetarisch zu ernähren, um vermeidbares Tierleid zu reduzieren.

Internetvideos über miserable Haltungsbedingungen von Tieren aus konventioneller Tierhaltung sowie Berichte über katastrophale Zustände auf Schlachthöfen bestärkten mich darin, meinen Fleisch- und Fischkonsum immer mehr zu reduzieren. Während dieser Zeit setzte ich mich vermehrt mit dem Thema Ernährung auseinander. Ich integrierte schließlich immer mehr pflanzliche Nahrungsmittel, die meinen Nährstoffbedarf entsprechend abdeckten. Aufgrund eben dieser Auseinandersetzung meinerseits mit dem Thema Ernährung sowie dem Hinterfragen der Fleisch- und Fischproduktion, stellte ich mit der Zeit meine Ernährung auf eine vegetarische Form um.

Während circa zweieinhalb Jahren vegetarischer Ernährung informierte ich mich auch vermehrt über die Milchindustrie und Eierproduktion und begann aufgrund von zum Teil nicht minder katastrophalen Bedingungen in diesen Bereichen, entsprechende Produkte ebenfalls zu reduzieren und mit der Zeit vollständig wegzulassen.

Der Vegan-Doc online: »Vegan Durchstarten«

Da mir die Reduktion von Tierleid eine Herzensangelegenheit ist, habe ich mich zu der Erstellung des Online-Projekts www.vegandurchstarten.at entschieden, um damit kostenfrei medizinisch fundiertes Wissen zu veganer Ernährung einer breiten Masse an interessierten Personen zur Verfügung zu stellen. Ich hoffe, damit zu einer Reflexion von Ernährungsgewohnheiten sowie einem kritischen Hinterfragen einer omnivoren Ernährung anzuregen.«

Informationen & Kontakt:

www.vegandurchstarten.at





FREIHEIT FÜR TIERE

Ernährung: Gesundheit & aktiver Tier- und Klimaschutz



»Der Vegan-Doc« stellt diese vereinfachte Nahrungsmittelpyramide vor, um gesunde vegane Ernährung leichter in den Alltag integrieren zu können.

»Der Vegan Doc für alle Fälle« erklärt leicht verständlich und gewürzt mit einer Prise Humor, wie man sich durch Pflanzenkraft optimal mit Nährstoffen versorgt - und sich dabei sogar vor Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Diabetes, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und vielem mehr schützen kann. Gleichzeitig kann vollwertige pflanzliche Ernährung chronische Krankheiten lindern und im besten Fall sogar heilen.

Gesundheitliche Vorteile veganer Ernährung

»Kurz und bündig: Vegan ist gesund. Nicht automatisch, aber wenn man es korrekt angeht: In der richtigen Ernährung liegt der Schlüssel zur Therapie zahlreicher Krankheiten«, erklärt das Ärzte-Duo. »Es zahlt sich aus, sich diesbezüglich fortzubilden.«

- **Hochwertige Fette:** Im Gegensatz zu Fleisch, Milchprodukten und Eiern bieten Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse die gesunden mehrfach ungesättigten Fettsäuren.
- **Mehr Ballaststoffe:** Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen - völlig ohne Cholesterin.
- **Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe:** Früchte, Gemüse, grüne Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse und Samen - möglichst unverarbeitet und aus Bio-Anbau - stecken voller Vitamine, Mineralstoffe und gesundheitsfördernden Phytonährstoffen. Sie können zum Beispiel den Blutdruck senken und vor Zellschäden schützen (und somit vor Krebs).
- **Hohe Nährstoffdichte - niedrige Energiedichte:** Mit vollwertiger pflanzlicher Ernährung muss niemand mehr Kalorien zählen: Die hohe Nährstoffdichte und das vorteilhafte Fettsäureprofil sorgen für ein optimales Körpergewicht - ohne zu hungern!

Empfehlungen für die optimale Nährstoffzufuhr mit pflanzlichen Lebensmitteln

Als Basis einer ausgewogenen veganen Ernährung sollten täglich Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte auf den Tisch kommen. Hülsenfrüchte versorgen uns mit viel Proteinen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und gesundheitsfördernden Phytonährstoffen.

Über den Tag verteilt werden mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse empfohlen - und dies am besten zu einer Hauptmahlzeit, um die optimale Nährstoffaufnahme zu garantieren. Eine Portion Obst und Gemüse ist ungefähr eine Hand voll: zum Beispiel ein Apfel, ein Kohlrabi, drei Tomaten oder zwei Hände voll Salat. Die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* empfiehlt mindestens etwa 400 g Gemüse und 250 g Obst am Tag.

Außerdem sollten täglich Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, etc.) und Samen (Leinsamen, Chiasamen, Hanfsamen, etc.) gegessen werden. Diese stellen eine gute Quelle für Mineralstoffe und Omega-3-Fettsäuren dar. Hinzu kommen hochwertige pflanzliche Öle, wie Olivenöl, Rapsöl, Leinöl und Walnussöl (kalt gepresst in Bio-Qualität).

Mit veganer Ernährung aktiv unseren Planeten und die Tiere schützen

»Vegane Ernährung ist mehr als nur der Verzicht auf tierische Produkte«, schreibt der renommierte Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Markus Keller in seinem Vorwort zu »Der Vegan-Doc«. »Es geht vielmehr darum, bewusster zu essen, sich mit den Lebensmitteln, die man zu sich nimmt, auseinanderzusetzen und darüber hinaus auch die vielen Vorteile einer pflanzenbasierten Kost schätzen zu lernen.