

VEGAN *ohne* HYPE

DER WISSENSCHAFTLICHE
LEITFADEN ZUR
INTUITIVEN PFLANZLICHEN
ERNÄHRUNG

KOSTENLOSER
ONLINE-
BEGLEITKURS

DR. SEBASTIAN STEINEMANN

Vegan ohne Hype:

Ein wissenschaftlicher Leitfaden der intuitiven,
pflanzlichen Ernährung

Dr. Sebastian Steinemann

1. Auflage | Oktober 2019
Copyright by Autor
Cover Foto von Laura Schröter
Lektorat: c/o Autoren.Services
Zerrespfad 9
53332 Bornheim

Bibliographische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet abrufbar über <https://dnb.de>

INHALT

Vorwort

Deine Ernährung: Fluch oder Segen?

Intuitiv ist am besten für dich!

Deine Ernährung ist der Schlüssel zu deiner Gesundheit

Sind tierische Produkte ungesund?

Deine große Chance - Pflanzlich proteinreich

Pflanzliches Protein- Das Multitalent

Aminosäuren-Tetris für Immunsystem und Muskulatur

Die nützliche Power des Proteins

Mit Protein verbrauchst du mehr Energie

Protein kurbelt deine Fettverbrennung an

Protein gleich Muskeln gleich Grundumsatz

Pflanzliches Protein reguliert deinen Appetit und Hunger

Alle Veganer haben Proteinmangel. Oder nicht?

Essen Veganer genug Protein?

Ist pflanzliches Protein minderwertig?

Wie sollen Veganer am besten Protein konsumieren?

Abnehmen, zunehmen, wohlfühlen leichtgemacht

Deine Wohlfühlernährung

Abnehmen und deine Wohlfühlernährung

Zunehmen und deine Wohlfühlernährung

Die pflanzliche Protein-Power Methode- Dein Leitfaden zu nachhaltigem Ernährungsglück

Die Ampel

Du suchst deine Wohlfühlernährung und bist mit deinem Gewicht zufrieden

Theoretischer Proteinbedarf in der Wohlfühlernährung

Mahlzeit gestalten - so gehst du vor!

Protein-Optimierung

Das Ergebnis

Falls du abnehmen möchtest

Theoretischer Proteinbedarf fürs Abnehmen

Abnehmen in der Praxis - Die Mahlzeit

Abnehmen-Optimierung

Falls du zunehmen möchtest

Theoretischer Proteinbedarf fürs Zunehmen

Zunehmen in der Praxis - Die Mahlzeit

Zunehmen-Optimierung

Drei Ziele- eine Ernährung

Vorbereitung und Zubereitung

Kostenloser Begleitkurs und Community

Quellenverzeichnis

Rechtliches und Impressum

Medizinischer Disclaimer

Vorwort

We first make our habits, then our habits make us.

John Dryden (1631-1700)

Dieses Buch ist für alle, die mehr Power durch eine intuitive, proteinreiche pflanzliche Ernährung wollen. Für alle, die leichter abnehmen, aufbauen oder sich nachhaltig wohlfühlen wollen.

Dieses Buch inspiriert, motiviert und dient dir als praktisches Werkzeug. Es inspiriert, indem es Dir klar macht, wie einfach du deine eigene Ernährung umgestalten kannst. Du wirst motiviert durch Einblicke in eine neue Welt voller Sättigung, Wohlbefinden und Gesundheit. Und es kann dein alltägliches Werkzeug sein, das Dir hilft, ein Stückchen mehr so zu leben, wie es deiner wahren Natur entspricht.

Du hast sicher schon gehört oder am eigenen Leib erfahren, dass Routinen eine große Macht und Auswirkung auf unser Leben haben. Wir werden durch sie geformt und verändert, so mächtig sind sie. Stelle dir einfach mal vor, du setzt jeden Tag Routinen um, die du dir aktiv ausgesucht hast und die dir Spaß machen oder dich inspirieren. Was, glaubst du, wäre das Ergebnis, wenn du eine Entscheidung triffst und diese Routine vier Wochen durchziehst? Ich nenne dir drei Beispiele:

1. Du möchtest fitter werden, besser aussehen, und entscheidest dich für 15 Minuten Rudern jeden Tag. Nach zwei Tagen bist du fertig (körperlich und mental). Nach einer Woche bemerkst du Verbesserungen beim Rudern. Nach einem Monat siehst du im Spiegel anders aus und obwohl du drei Stockwerke zügig nach oben gehst, bleiben Atemfrequenz und Herzschlag im Normalbereich;
2. Du merkst, dass du ständig abschweifst während des Versuchs, dich auf eine Sache zu konzentrieren und entscheidest dich für 10 Minuten Achtsamkeit jeden Tag. Nach zwei Tagen bist du verzweifelt (dir kommt es so vor, als ob du niemals Herr deiner abertausenden Gedanken und Gefühle wirst). Nach einer Woche bemerkst du Fortschritte während der Übung. Nach einem Monat hast du dein Sitzfleisch verdoppelt und obwohl dein Smartphone wegen Nachrichten bimmelt und du auf eine wichtige E-mail wartest, ruht dein Fokus auf dem Text eines Artikels;
3. Du möchtest deine Wohlfühlernährung finden, etwas Fett abbauen, Muskeln erhalten und weniger tierische Produkte konsumieren. Deshalb entscheidest du dich für die pflanzliche, proteinreiche Wohlfühlernährung und ernährst dich intuitiv und gesund. Nach zwei Tagen bist du verunsichert (du fragst dich, ob dieser Autor seriös ist und warum es länger dauert als gedacht). Nach einer Woche bemerkst du Fortschritte bei deinem Befinden und gehst intuitiver an die Ernährung ran. Nach einem Monat schaust du in den Spiegel und bist fasziniert, dass dieser Weg tatsächlich funktioniert. Und obwohl du dachtest, es braucht eine spezielle Low Carb High Fat Diät, 800 Kalorien weniger jeden Tag und tierische Produkte für solch einen Erfolg, fühlst du dich pudelwohl angekommen und verinnerlichst deine intuitive und autoregulierte Ernährung noch weiter.

Der letzte Absatz ist vielleicht etwas überspitzt und stellt nur ein Szenario dar, aber doch ein realistisches. Du selbst hast es in der Hand und kannst durch kleine, alltägliche Anpassungen Großes erreichen.

Ob eine Tätigkeit, Praxis oder Gewohnheit Nutzen bringt, hängt von äußeren und von inneren Faktoren ab - und nicht zuletzt vom Kopf. Doch um überhaupt herauszufinden was du brauchst, musst du anfangen, auszuprobieren. Dich umspülen mit den Wellen der Möglichkeiten. Um dann letztlich auf der Welle zu reiten, die dich kraftvoll und galant bis ans gewünschte Ziel trägt.

Dieses Vorwort ist eine Huldigung deiner Selbstbestimmtheit und der Kraft, die in Dir wohnt. Bestimme, wie die Form aussehen soll und forme dich bewusst, wie der Töpfer sein Meisterwerk. Mit diesem Buch findest du deine Wunschform in Bezug auf deinen Körper und deine Ernährung. Es hilft Dir, Ernährungsroutinen zu schaffen, mit welchen du dich Schritt für Schritt dieser Wunschform näher bringst, bis du diese Verwandlung

vollzogen hast. So wie das mit der Raupe und dem Schmetterling (du siehst nicht aus wie eine Raupe!).

Du musst das Buch nicht bis ins Detail umsetzen und dich in Muster und Regeln zwingen, die keinen Spaß machen. Du musst nicht hungern, leiden oder Kalorien zählen (und dabei den Großteil des Tages an der Milligramm-genauen Küchenwaage hängen). Und du musst auch nicht deine große Leidenschaft aufgeben oder deinem Partner sagen, dass ihr euch zukünftig nur noch zweimal die Woche abends für den Gutenachtkuss sehen könnt, weil du den halben Tag damit verbringst, deinen Ernährungsplan auszutüfteln.

Du orientierst dich zwar anhand klarer Richtlinien, die du individuell für dich verinnerlichst und nutzt, um durchzustarten zu einem besseren Lebensgefühl. Diese Richtlinien sind pflanzliche Handlungsweisen, die am ehesten gesund und munter machen und deine Gesundheit erhalten. Aber den wichtigsten Part spielt deine Intuition, deine eigene Autoregulation, mit der du diese klaren Richtlinien spielerisch und lustvoll umsetzt.

Ich zeige Dir, wie gut das ohne Fleisch, Milch und Eier möglich ist. Und mit einer optimierten, rein pflanzlichen Proteinzufuhr. Wie du ohne viel Aufwand und mit gutem Gewissen etwas für Gesundheit und Körper tun kannst.

Ich habe das Buch in drei Teile gegliedert. Die drei Teile sind so angeordnet, dass du am meisten davon hast, wenn du sie am Stück liest. So hast du alle relevanten Informationen und den Rückenwind, wenn es an den nächsten Schritt geht. Das Tolle am Aufbau des Buches ist aber: Jeder der drei Teile funktioniert auch für sich alleine!

- Wenn du nur an der Praxis interessiert bist und erst später in die Hintergründe und den Sinn lesen möchtest, kein Problem- Ab zu Kapitel 3;
- Wenn du dich erstmal für das pflanzliche Protein und seine nützliche Wirkung für dich konzentrieren möchtest, auch super- Leg los mit Kapitel 2;
- Wenn du einfach mal wieder Motivation brauchst, deine Ernährung anzugehen, wissen möchtest warum intuitiv genau dein Weg sein kann und warum die heute vorherrschende Ernährung nicht der heilige Gral für ein langes und gesundes Leben ist- dann beginne gleich bei Kapitel 1.

Im ersten Kapitel zeige ich Dir auf, wie groß der Einfluss der Ernährung auf dich selbst ist. Und wie wichtig und richtig es ist, dass du trotz aller Programme und Pläne, die da draußen herumschwirren, auf dich selbst hörst und deine intuitive Ernährung findest. Du erfährst, welche gesundheitlichen Folgen eine Ernährung basierend auf tierischen Produkten mit sich bringt. Und ich zeige Dir, was unsere westliche Ernährung mit Dir macht und was du deiner Gesundheit im Gegensatz dazu mit pflanzlicher Ernährung Gutes tun kannst.

Im **zweiten Kapitel** erfährst du alles über die Power des pflanzlichen Proteins. Du erfährst, welches riesige Potential das pflanzliche Protein für dich und deine Ernährung hat. Anschließend nimmst du mit, wie deine optimale Proteinversorgung innerhalb der pflanzlichen Ernährungsweise aussieht. Und darüber hinaus, wie genau du diese Ernährung intuitiv lebst, wenn du deine Wohlfühlernährung suchst, abnehmen oder über Muskelaufbau zunehmen möchtest. Nebenbei wirst du immer wieder feststellen, wie einfach, sinnvoll und intuitiv es sein kann, tierisches durch pflanzliches Protein auszutauschen.

Im **dritten Kapitel** geht es an die Umsetzung! Ich offenbare dir die Methode der pflanzlichen Protein-Power für deine Wohlfühlernährung und gebe dir einen Lebensmittel-Pool und genaue, praxisrelevante Anleitungen und Tipps mit auf den Weg. Sehr anschaulich wird es, wenn wir gemeinsam eine Mahlzeit nach dem Prinzip der Methode entwerfen.

Wie im zweiten Kapitel gibt es alle Anleitungen und Tipps nicht nur für die nachhaltige Wohlfühlernährung, sondern auch für den Fall, dass du mit diesem Weg gezielt aufbauen oder abnehmen möchtest.

Die Informationen in diesem Buch basieren auf meinen eigenen Erfahrungen und neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ich habe meine Erfahrungen sozusagen mit wissenschaftlicher Literatur abgeglichen und erweitert. Für alle Facts in diesem Buch findest du einen Vermerk an der betreffenden Stelle im Text. Dieser Vermerk führt dich zum Quellenverzeichnis im Anhang.

Auf Basis meiner persönlichen Erfahrungen und wissenschaftlicher Quellen, habe ich die Methode der pflanzlichen Protein-Power zusammengestellt. Hier zeige ich Dir zum Abschluss kurz und bündig, welche Chancen diese Wohlfühlernährung für dich bereithält. Mit dieser Ernährung kannst du:

- deine Proteinversorgung optimieren;
- Muskelgewebe aufbauen oder halten;

- Körperfett reduzieren oder weniger schnell ansetzen;
- deine Körperkomposition (dein Spiegelbild) zum positiven verändern;
- feststellen, dass Fleisch und Milch keine notwendigen Bestandteile einer solchen Ernährung sind;
- dich straffen und kräftigen;
- eine zeitlich und finanziell flexible Ernährung erlangen;
- dich optimal mit allen Nährstoffen versorgen;
- dein Wohlbefinden durch diese optimale Versorgung deines Körpers und speziell deiner Verdauungsorgane maximieren;
- alles essen was du begehrt;
- eine intuitive Ernährung für dich finden, die genau aus diesem Grund nachhaltig und gesund ist.

Ich habe meine ganze Energie in dieses Buch gesteckt, um dir die Chance zu eröffnen, diesen bewährten Weg zu gehen. Nutze diese Chance und transformiere deine Ernährung und damit dein Leben mit Hilfe der pflanzlichen Protein-Power.



Deine Ernährung: Fluch oder Segen?

Intuitiv ist am besten für dich!

*„Absorb what is useful,
discard what is not,
add what is uniquely your own“*

-Bruce Lee-

Keine Sorge! Ich bin keiner dieser unzähligen Diät- oder Abnehmgurus, die irgendeine strenge, abgegrenzte Ernährungsform als überlegen und das einzig Wahre propagieren. Die Methode der pflanzlichen Protein-Power ist so ausgelegt, dass sie auf dein persönliches, individuelles Wohlbefinden abzielt.

Und das soll funktionieren, individuell und optimal gleichzeitig?

Na, und ob! Jeder Mensch hat individuelle Neigungen, Vorlieben und auch Voraussetzungen. Das kennst du aus deinem Leben und das zeigt auch die Wissenschaft in den letzten Jahren immer deutlicher¹⁻⁴. Um dich wohl zu fühlen und gesund und leistungsfähig zu sein, benötigst du wahrscheinlich eine anders zusammengesetzte Ernährung als die Person neben dir⁵. Diese Idee kommt aus verschiedenen Bereichen und die ältesten darunter sind die Lehren des Ayurveda oder der traditionellen chinesischen Medizin.

Das wichtige Take-away ist: Spürst du die Individualität, die in dir wohnt?

Du kommst zuerst

Alles andere als eine individuelle, persönlich abgestimmte Ernährung, um optimal gesund und leistungsfähig zu sein, sind Vereinfachungen, die der Unwissenheit oder einer gewissen Praktikabilität geschuldet sind. Kohlenhydrate sind schlecht; Früchte sind ungesund, weil sie zu viel Zucker enthalten; Fett ist gut. Das sind einseitige Aussagen, die heutzutage dogmatisch verwendet werden.

Natürlich sollte es auch einen Rahmen geben, in welchem sich alles abspielt. Dieser zeigt dir, was empfehlenswert und nicht bedenklich ist. Und genau diesen Rahmen bekommst du mit der Methode der pflanzlichen Protein-Power. Trotzdem bleibt dir die Freiheit, dich innerhalb dieses Rahmens nach deinen Vorlieben und Bedürfnissen zu bewegen.

Der Arztbesuch kann ein gutes Beispiel für die erzwungene Vereinfachung der Komplexität sein. Du gehst hin und willst dein Heilmittel. Aber sehr viele Faktoren beeinflussen sich gegenseitig und es ist nahezu unmöglich, immer eine vorgefertigte Lösung parat zu haben. Darum bekommst du die Auswahl: Operation oder Physiotherapie. Mehr gibt es nicht. Obwohl das Problem mit etwas mehr Fingerspitzengefühl wahrscheinlich zu lösen wäre! Das ist der Rahmen, der dir präsentiert wird, der deiner Individualität aber nicht gerecht wird.

Hier ein klassisches Beispiel aus der Ernährung: Schwarzer Kaffee auf leeren Magen soll ja die Fettverbrennung fördern. Dazu gibt es gesicherte Erkenntnisse (Rahmen)⁶. Wenn du dich selbst dabei aber hundeelend fühlst (deine Individualität), dann verzichtest du dankend auf diesen potentiellen Effekt und vielleicht auch auf eine zukünftige Magenschleimhautentzündung. Der Körper ist ein komplexes System mit vielen eingebauten Sensoren und Warnblinkern. **Nutze deine eigenen Sinne, die dir gegeben wurden, um dich mit deiner Ernährung gut zu fühlen und gesund zu bleiben.**

Intuition und Autoregulation tun dir gut!

Wenn es darum geht, deine Wohlfühlernährung zu finden, dann geht es auch darum, dir nichts zu verbieten und auf deinen Körper zu hören. Es geht darum, frei zu sein und Spaß zu haben. Eine natürliche Ernährung pendelt sich im Optimum ein. Intuitive Gelüste und Appetit sind ein gutes Zeichen und sollen wahrgenommen werden! Deine Autoregulation signalisiert Dir Sättigung und schenkt dir Befriedigung.

Allerdings funktioniert diese Autoregulation nur gut, wenn du mit naturbelassener und unverarbeiteter Nahrung lebst. Sobald du viele verarbeitete oder „künstliche“ Lebensmittel verzehrst, kann das deine naturgegebene Autoregulation durcheinander bringen. Ein typisches Beispiel sind stark verarbeitete Kohlenhydrate ⁷, die Einfluss auf deinen Insulin-Haushalt nehmen ⁸ und so zu regelrechten Heißhunger-Attacken führen können.

Es ist wichtig, deiner Autoregulation zu vertrauen - aber auch zu wissen, was du brauchst, damit diese auch richtig funktioniert. Egal wie du dich im Moment ernährst, ob du viele Convenience Produkte aus dem Supermarkt oder viele tierische Produkte konsumierst: Du kannst deine natürlichen Mechanismen jederzeit wieder durchstarten. Schon kleine Schritte hin zu weniger verarbeiteten Lebensmitteln und pflanzlichen, vollwertigen Lebensmitteln bewirken Wunder ⁹.

Wenn du dann Lust auf einen süßen Snack hast, dann gehe dem nach. Das heißt nicht automatisch etwas Schlechtes. Manchmal geht es einfach um das Handwerkszeug, sprich Lust, Kreativität und Ideen. Es gibt hunderte Snacks, die gesund sind und trotzdem deinen süßen Zahn bedienen.

Natürlich gibt es mindestens genauso viele hochverarbeitete Snacks aus dem Supermarkt, deren Nährstoffe verpufft sind, wie der Genie aus der Wunderlampe nach Erfüllung deines Wunsches. Aber selbst wenn du die Lampe reibst und Supermarkt-Genie zur Erfüllung deines Wunsches bequemst, geht die Welt nicht unter. **Es geht um dich und darum, dass du dich gut fühlst und alles, worauf du Lust hast, auch genießt.**

Aus eigener Erfahrung kann ich dir dennoch sagen: Wenn du auf dein Wohlfühlgefühl achtest und wie es dir geht, dann bist du schneller als du denkst wieder bei natürlichen, pflanzlichen Lebensmitteln.

Mit Intuition und Autoregulation wollen wir zusammen die eigene Unabhängigkeit von theoretischen Maßzahlen wie Kalorien, Makronährstoffen oder Kilos auf der Anzeige erreichen und verstärken. Es geht um Wohlfühlen und deine eigene Mitte. Dazu musst du nach innen schauen und nicht Zahlen hinterher jagen. So schaffst du es, eine Ernährung zu etablieren, die Spaß macht. Eine Ernährung, die du als nährend und Wohltat empfindest, nicht als Belohnung oder Druck.

Und bitte verstehe das nicht falsch: Es ist nichts dabei, wenn du aus Neugierde oder Wissensdrang auf die Waage stehst, dir die Kalorien oder Inhaltsstoffe von Lebensmitteln ansiehst oder dich intensiver mit den Nährstoffen einer gesunden Ernährung auseinandersetzt. Das ist sogar nützlich, um ein Gefühl für die Materie zu bekommen, Lebensmittel kennen zu lernen oder spezielle Ziele zu verfolgen ¹⁰. Dabei kommt es allerdings auf etwas Entscheidendes an: auf dein Mindset, deine Einstellung.

Auch ich benutze einen Tracking Ring und eine App oder rechne mir Nährstoffe von verschiedenen Lebensmittelkombinationen aus. Das tue ich aus Neugierde und mit praktischer Intention. Ich tue das auch, um mich selbst besser kennenzulernen und dadurch mehr nach mir selbst leben zu können.

Du kannst eine App oder einen Tracker haben, mitsamt der Daten, Kalorienzahlen und Nährstoffwerte - und dich blind darauf verlassen. Die Statistik wird zu deinem Leben und verbaut dir Spontanität, den Draht zu dir selbst und wird im schlimmsten Fall zu einer Sucht.

Oder du nutzt App, Tracker und Daten um ein Fenster mehr zu haben, durch das du dich neutral beobachten kannst. Durch welches du lernst, was dir gut tut und was funktioniert. Oder was eben nicht funktioniert. Auf diese Weise kannst du zusätzlich über dich lernen, ohne befangen zu werden. Entfernst du nun deine App, den Tracker oder die Daten, so sollte dir das erlernte Wissen über dich bleiben. Und du kannst es spielerisch weiternutzen.

Es gibt offensichtliche Gefahren dabei, diese Technik intensiv zu nutzen. Genau wie täglich auf die Waage zu steigen oder jedes einzelne Lebensmittel abzuwiegen. Solange du das aber bewusst tust und deinen unabhängigen Geist und dein Gespür für dich selbst behältst, wird dadurch in erster Linie etwas Gutes entstehen.

Wie sollst du selbst also an die Sache ran gehen? Ganz einfach: Höre auf deinen Bauch! Und lebe dich mithilfe der pflanzlichen Protein-Power voll aus.

Das ist eine Erinnerung und ein Aufruf an deine individuellen Bedürfnisse. Um nicht zu vergessen, dass es zwischen all den Wirrungen und Ratschlägen immer noch um dich geht, um dein individuelles Wohlbefinden und dein persönliches Glück. Und nicht um die reine Pflege von Ernährungsweisheiten.

Zusammenfassung

- Durch ein komplexes Zusammenspiel deiner Gene und deiner Erfahrungen bist du einzigartig;
- Das bedeutet, keine allgemein vorgeschriebene Ernährungsform kann deinen Bedürfnissen bis ins Detail gerecht werden;
- Mit Intuition oder Autoregulation hast du einen natürlichen Mechanismus, der dir zeigt, was du wirklich brauchst;
- Die pflanzliche Protein-Power gibt dir einen fließenden Rahmen, in welchem du deine Intuition und Autoregulation frei ausleben kannst.

Deine Ernährung ist der Schlüssel zu deiner Gesundheit

„Das Schicksal der Völker wird von der Art ihrer Ernährung bestimmt [...]. Sage mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist“

-Jean Anthelme Brillat-Savarin-

Vielleicht fragst du dich, ob es überhaupt Sinn macht, Aufwand zu betreiben und Energie zu investieren, um deine Ernährung zu steuern. Fragen wie: Und für was das Ganze? Wie kann das, was ich esse überhaupt einen Einfluss auf das alles haben? Darauf, wie ich im Spiegel aussehe? Wie kann so etwas wie Nahrung Einfluss auf meine Gefühle und mein Glück haben? Das meiste ist doch sowieso von den Genen bestimmt und vorgegeben, wieso soll ich mir dann noch Gedanken machen?

Es ist, wie so oft, nicht alles schwarz oder weiß. Ein paar Proteinshakes verwandeln dich sicher nicht im Handumdrehen in Hulk, und eine fettige Fertigmahlzeit besiegelt nicht dein dunkles Schicksal. Und klar, wenn du nicht die Gene dazu hast, dann wirst du niemals so aussehen wie Arnold Schwarzenegger. Dennoch hat die Ernährung mehr zu melden, als manch einer glauben mag.

Ernährung übertrumpft die Gene

Wenn du den Einfluss von Ernährung und Genen vergleichst, liegt der längere Hebel häufig auf Seiten der Ernährung. Um genau zu sein, fängt die Wirkung der Ernährung auf dich und dein Leben schon vor deiner Geburt an. Schon bevor du das Licht der Welt erblickt hast, nahm deine Mutter mit ihrer Ernährung Einfluss auf dich und deinen Werdegang ¹¹. Die Balance der Nahrungsbestandteile während der Schwangerschaft prägte deine Größe und dein Gewicht ¹².

Ein erhöhter Proteinkonsum deiner Mutter in der frühen Schwangerschaft könnte dir zu einem größeren Geburtsgewicht verholfen haben ¹³.

So haben auch viele andere Bestandteile der Ernährung der Mutter einen großen Einfluss auf das Leben und die Gesundheit des Kindes ¹⁴.

Die Verbindung von Körpergröße und früher Ernährung ist sogar stark genug, um heute anhand deiner Größe Rückschlüsse auf die Ernährung während deiner frühen Kindheit zu ziehen. Die Schweden nutzten Aufzeichnungen über Körpergröße aus Kriegsarchiven, um festzustellen, wie gut oder schlecht die Menschen zum damaligen Zeitpunkt versorgt waren ¹⁵. Auch die moderne westliche Ernährung, mit ihrem großen Anteil an tierischen Lebensmitteln und wachstumsfördernden Nahrungsbestandteilen, hat einen positiven Einfluss auf die Körpergröße ¹⁶⁻¹⁸.

Ernährung nimmt auch Einfluss auf deine mentale und psychische Leistungsfähigkeit ¹⁹. Sehr viele Nährstoffe spielen von Beginn an eine Rolle bei der Ausbildung, der Entwicklung und der Leistungsfähigkeit deines Gehirns ²⁰. Du brauchst auch jetzt, gerade während du liest, verschiedenste Vitamine und Mineralstoffe, die dein Gehirn und dein Nervensystem entwickeln und gesund halten ²¹. Fehlen dir bestimmte Stoffe, entstehen Krankheiten und der Mangel beeinträchtigt deine kognitive Leistungsfähigkeit. Bekommst du gewisse Stoffe zu viel, ein häufigeres Problem und Ursache vieler Probleme in unserer Gesellschaft, kann das zum Beispiel zu Demenz oder Alzheimer führen ^{22,23}. Eine (frühe,) ungeeignete Ernährung kann also tatsächlich verantwortlich für (späteres,) schlechtes Erinnerungsvermögen, notorisch schlechte Konzentrationsfähigkeit oder sogenannte Alterskrankheiten sein ²⁴.

Aus den Bereichen Fitness, Sport oder Diäten kennst du vielleicht diesen Satz: Unterm Strich ist es egal, wie die Makros (Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Protein und Fett) aufgeteilt sind, es kommt nur auf die enthaltenen Kalorien an. Das würde heißen, es macht keinen Unterschied, ob du fast 3,5 kg Kartoffeln, fast 350 g Walnüsse oder eine ausgewogene Ernährung wählst, um deinen Tagesbedarf an Kalorien (hier 2500 kcal) zu decken. Ich glaube, schon das Bauchweh macht einen großen Unterschied.

Aber mal ernsthaft, diese Behauptung, ob es nun um langfristige Gesundheit, Abnehmen oder Muskelaufbau

geht, ist nur die halbe Wahrheit und nicht ganz richtig.

Es kommt eben doch auf die Zusammensetzung der Makronährstoffe Fett, Kohlenhydrat und Protein an ²⁵⁻²⁹. Und ebenso darauf, welche Nährstoffe in der Lebensmittel-Matrix sind, also die ganzen anderen Bestandteile des aufgenommenen Lebensmittels ³⁰. Sonst könntest du jetzt das Buch zuschlagen und 3,5 kg Kartoffeln kaufen gehen.

Ob du willst oder nicht: Mit deiner Ernährung schaltest du deine Gene an oder aus

Ernährung und Gene wirken nicht nur für sich alleine, sondern beide beeinflussen sich gegenseitig ³¹. **Deine Ernährung verändert in gewisser Weise sogar deine Gene** ³². Die Zusammensetzung der Ernährung beeinflusst die Art, wie deine Gene alltäglich von deinem Körper genutzt werden. Sie prägt das, was daraus resultiert - ob gut oder schlecht für dich ³³.

Man kann es fast mit einem Computerspiel vergleichen: Die Ernährung ist der Spieler und deine Gene sind der Controller. Der Spieler, den du einsetzt, drückt die Knöpfe des Controllers und gewinnt oder verliert. Mit deiner Ernährung steuerst du, wie deine dir gegebenen Gene eingesetzt und „ausgespielt“ werden. Je nachdem, was du isst, „gewinnst oder verlierst“ du. Dieser Prozess begleitet dich bereits seit du im Bauch deiner Mutter herangewachsen bist, bewusst oder unbewusst ^{34,35}. Es kommt also durchaus auf deine dir gegebenen Gene an, doch entscheidend ist, wie du sie mit deiner Ernährung ausspielst.

Im einfachen, praktischen Fall kann eine Person die genetische Veranlagung zur Laktose-Intoleranz haben (Controller), eine andere Person aber nicht ³⁶. Wenn beide nun einen Liter Milch trinken (Spieler), so wird die erste Person die Konsequenzen der gegenseitigen Beeinflussung von Gen und Ernährung, in Form von Bauchschmerzen und Flatulenzen, ertragen müssen (schlecht ausgespielt). Die zweite Person hingegen hat keine unmittelbaren Probleme damit (gut ausgespielt). Und doch haben beide die gleiche Nahrung zu sich genommen.

Damit lernst du auch einen weiteren Grund für deine Individualität kennen und warum es Sinn macht, wenn du auf dich selbst hörst und nicht blind allgemeingültigen Weisheiten vertraust.

Die Ernährung, die du für dich wählst, hat einen gewichtigen Einfluss auf dein Leben. Oft wird Ernährung zur Nebensache - gerade in der heutigen Zeit. Sie muss schnell gehen und einfach funktionieren. Am besten im Vorbeigehen à la Fast Food und ohne viel gedanklichen Aufwand. Und das ist weitestgehend auch möglich. Nur sollte die Wahl der Nahrung in erster Linie bewusst und mit Bedacht erfolgen. Und nicht hauptsächlich inspiriert werden von Heißhunger, Duft des Imbissstandes oder Werbeverführung.

Wir im Westen essen ungesund

Eine weitere Möglichkeit, die Macht der Ernährung zu verstehen, ist der Vergleich von Kulturen. Es gibt Aufsehen erregende Studien mit traditionell lebenden Völkern, die eindrucksvoll demonstrieren, welche Kraft die Ernährung besitzt.

In vielen Teilen der Erde herrschten bis ins 20. Jahrhundert hinein traditionelle Verhältnisse vor - die Ernährung eingeschlossen. Darum gibt es einige Studien aus dieser Zeit, in welcher die Lebensweise von manchen Völkern noch ursprünglicher war. Es bot sich die Chance, das Vorkommen von Krankheiten bei dieser traditionellen Lebensweise mit dem Vorkommen von Krankheiten bei einer moderneren „westlichen“ Lebensweise zu vergleichen ³⁷⁻³⁹.

Diese Untersuchungen deckten auf: **Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Diabetes Typ 2, Adipositas oder bestimmte Krebsarten kamen bei traditioneller Lebensweise kaum vor** ⁴⁰⁻⁴³. Die traditionelle Lebensweise war geprägt von viel Bewegung und einer hauptsächlich pflanzenbasierten Kost ⁴⁴. **Darum wissen wir: Diese Krankheitsbilder werden von unserer westlichen Lebensweise gefördert** ⁴⁵.

Nun könntest du auch einen positiven Einfluss der Gene der traditionellen Völker auf deren Gesundheit vermuten.

Also Gen-Ausprägungen, die westliche Völker einfach nicht haben. Interessanterweise verschwanden die gesundheitlichen Vorteile aber, sobald Menschen aus traditionellen Verhältnissen in den Westen zogen und nach und nach die dortige Lebensweise übernahmen ^{42,46}. Ein Vorteil durch die Gene kann so nicht komplett ausgeschlossen werden, die Umwelt scheint aber einen gewichtigen Einfluss zu haben, denn die Gene haben die

Umgesiedelten konsequenterweise mitgenommen. Die Umwelt allerdings hat sich verändert! Deshalb muss die Umwelt mitsamt Ernährung und Lebensweise verantwortlich für das neue Auftreten der westlichen Zivilisationskrankheiten sein.

Mittlerweile gleichen sich die Unterschiede im Auftreten dieser Zivilisationskrankheiten zwischen traditionellen Regionen und Europa immer mehr an. Der Grund ist eine zunehmende „Verwestlichung“ nicht nur von Wirtschaft und Kultur, sondern auch der ursprünglichen Ernährung. Das heißt die Ernährung wandelt sich von vollwertig, ballaststoff-, gemüse- und obstreich zu einer Kost, die tierische Lebensmittel betont. Mit vielen gesättigten Fetten, tierischem Protein und raffinierten Kohlenhydraten und Zucker ⁴⁷ - willkommen in der modernen westlichen Ernährung.

Sorge für deinen Darm und dein Darm sorgt für dich

Im Spannungsfeld Ernährung erhebt auch die Darmflora, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen in deinem Darm, immer mehr Anspruch auf Anerkennung. Denn deine Ernährung beeinflusst die Zusammensetzung und den Stoffwechsel deiner Darmflora, während deine Darmflora die Verwertung der von dir aufgenommenen Nahrung beeinflusst - zu deinem Vor- oder Nachteil ⁴⁸.

Du bist im Grunde, so hat sich das im Laufe der Evolution zum Vorteil der Menschen und der Mikroorganismen (wie Bakterien) ergeben, der Wirt für diese Lebewesen in dir ⁴⁹. Und damit bist du auch verantwortlich für das Wohl des Gastes.

Passt alles und tust du dem Gast über die Nahrung etwas Gutes, so wirst du reichlich mit „Trinkgeld“, zum Beispiel einem gestärkten Immunsystem, entlohnt ^{50,51}.

Kommst du deinem Job allerdings nur mangelhaft nach und versorgst die Gäste nicht angemessen (zum Beispiel zu wenige Ballaststoffe), fühlen die sich nicht mehr willkommen und machen ihrem Unmut Luft. Lockst du zusätzlich durch unangemessene Kost, wie zu viel tierische und verarbeitete Produkte, sogar zwielichtige Gestalten an (wie ungünstige Bakterien), dann hat das unter Umständen negative Auswirkungen auf dein Wohl ⁵²⁻⁵⁴. Und die zwielichtigen Gestalten fangen an sich daneben zu benehmen, was sich in Flatulenzen bis hin zu Autoimmunerkrankungen ⁵⁵ äußern kann. Gleichzeitig fehlen die guten Gäste, die den zwielichtigen Gestalten mit Courage Einhalt gebieten würden ⁵⁶.

Es gibt tatsächlich Zusammenhänge zwischen Veränderungen der mikrobiellen Zusammensetzung im Darm und dem metabolischen Syndrom ⁵⁷. Das metabolische Syndrom ist ein Begriff für das Zusammentreffen von erhöhter Insulinresistenz, viel Bauchfett, der Störung des Fettstoffwechsels und Bluthochdruck. Und somit ist es heute neben dem Rauchen der fundamentale Risikofaktor für Atherosklerose. Doch damit nicht genug: **Die Darmflora beeinflusst sogar deinen mentalen Zustand!**

Es gibt einige konkrete Berichte über den Zusammenhang zwischen Veränderungen der Darmflora und psychologischen Zuständen ^{58,59}. Erste Beobachtungen stammen aus dem frühen 19. und 20. Jahrhundert. Ein Armeearzt beschrieb den Zusammenhang zwischen Stimmung des Patienten und Funktion seiner Verdauung ⁶⁰. Das ist für dich und mich auch nichts Neues, denn du hast wahrscheinlich auch schon den Zusammenhang zwischen Stress, Aufregung oder Anspannung und Verdauung erfahren.

Dass dieser Zusammenhang von Darm und Psyche aber auch andersherum funktioniert, also von unten nach oben, und bis hin zu Erkrankungen wie Depression reicht, war bis vor kurzem noch schwer vorstellbar.

Wissenschaftler und Experten werden in Zukunft mit Nachdruck versuchen, bestimmte Ernährungsmuster und Lebensmittel zu finden, die die Darmflora so beeinflussen, damit diese wiederum der körperlichen und geistigen Gesundheit zuträglich ist.

Doch schon heute hast du das Wissen um viele wichtige Nahrungsbestandteile und Nährstoffe, die du nutzen kannst, um die Darmflora über die Nahrung zu pflegen.

Im Grunde macht es also immer Sinn für dich, egal um welches Problem oder Ziel es geht, auf die Ernährung zu schauen. Denn je mehr wir mit der Zeit wissen, desto eher wird das alte Mantra des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach bestätigt: Du bist was du isst, durch und durch.

Zusammenfassung

- Beim Vergleich von Ernährung und Genen hängt der Großteil deiner Gesundheit, deines Befindens und deiner Leistung von deiner Ernährung ab, nur der kleinere Teil von deinen Genen;
- Schon über die Ernährung deiner Mutter hast du diese Einflüsse in dein Leben mitbekommen;
- Deine Ernährung steht in Wechselwirkung mit deinen Genen. Je nachdem, wie du dich ernährst, so spielst du deine dir gegebenen Gene aus, die für Krankheit oder Gesundheit sorgen;
- Beim Vergleich mit Lebensweisen anderer Völker wird klar: Die moderne, westliche Ernährung ist verantwortlich für Zivilisationskrankheiten und das metabolische Syndrom;
- Dein Darm ist die Basis für deine mentale und körperliche Gesundheit;
- Mit deiner Ernährung kannst du großen Einfluss auf dein persönliches Schicksal nehmen.

Sind tierische Produkte ungesund?

„Excessive animal protein is at the core of many chronic diseases“

-T. Colin Campbell-

Ich will das hier einmal anhand eines anschaulichen Beispiels für dich verdeutlichen. In diesem Beispiel packe ich die durchschnittliche Ernährung vieler Menschen, die moderne westliche Ernährung, die auch als „Westliche Standard Diät“ bezeichnet wird, in einen einzigen Tag^{61,62}. Natürlich hat die Ernährung eines einzigen Tages keinen langfristigen Einfluss auf die Gesundheit, aber es ist praktisch, um dir den Effekt einer langfristigen Ernährung dieser Art klarzumachen.

Das Frühstück im Beispiel könnte Spiegelei mit Speck und Toast sein. Oder, falls es eher etwas Süßes sein soll, Brot oder Brötchen mit Butter und Marmelade. Zum Mittagessen gibt es in der Kantine ein paniertes Schnitzel im Brötchen. Oder falls etwas mehr Zeit für das Essen investiert wird, ein Gulasch vom Schwein mit Nudeln oder Spätzle, dazu vielleicht einen kleinen, gemischten Salat. Abends gibt es Wurstbrot mit kaltem Aufschnitt und ein paar Scheibchen Gurke. Zum Nachtisch gefällt ein Joghurt mit Fruchtstückchen. In den Zwischenmahlzeiten gibt es Kaffees mit Milch, ein Stückchen Vollmilchschokolade und auch mal einen Apfel oder Banane. Ab und zu wird zu einem Softdrink wie der Cola oder einem Saft wie Multivitaminsaft gegriffen.

Erkennst du diese Art der Ernährung in deinem oder dem Alltag von Bekannten wieder?

Nähern wir uns dem Plan erst einmal über die einzelnen Nährstoffe an:

- **Alle drei Mahlzeiten enthalten einen ordentlichen Anteil an gesättigten, tierischen Fetten (Speck, Ei, Gulasch, Schnitzel, Aufschnitt);**
- **Auch tierisches Protein ist reichlich vorhanden (Speck, Ei, Schnitzel, Gulasch, Aufschnitt, Joghurt);**
- **Zusätzlich enthält jede Mahlzeit verarbeitete, raffinierte Kohlenhydrate (Toast, Brötchen, Spätzle, Brot);**
- **Die Zwischenmahlzeiten Schokolade, Softdrink und Saft enthalten meist ordentlich raffinierten Zucker;**
- **Verarbeitete Fleischprodukte wie Speck, Wurst, Schnitzel und oft auch Kantinenessen wie das Gulasch enthalten relativ viel Natrium, durch Salz oder Konservierungsmittel (Natriumnitrat oder Nitritpökelsalz).**

Soweit zur Habenseite. Vermissen lässt diese Ernährung hauptsächlich Gemüse und Obst. Auch an generell unverarbeiteten Lebensmitteln mangelt es. An Nahrungsbestandteilen fehlen zum Beispiel Ballaststoffe (viel in Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten), Vitamin C (viel in Obst und Gemüse) oder sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide oder Carotenoide (auch viel in Obst und Gemüse).

Wie hört sich das bis hierhin für dich an? Es sieht wohl nicht sonderbar gesund aus, aber ist diese Ernährung wirklich ungesund? Sie enthält immerhin Eier, viel oft als hochwertig bezeichnetes, tierisches Protein, nahrhaftes Brot, Saft aus Früchten, einen Salat und auch ein Stück Obst.

Drastisch ausgedrückt ist diese Art der Ernährung kombiniert mit etwas zu viel von allem der Schlüssel zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten^{63,64}. Sie schafft beste Voraussetzungen für ein kurzes Leben, das durch verschiedenartige Erkrankungen zusätzlich erschwert wird^{65,66}.

Bist du schockiert? Und fragst dich, ob das wirklich sein kann? Und warum das so ist? Warum eine Ernährung, die in unserem Land schon so alltäglich und normal geworden ist, solche Konsequenzen haben soll? Kann ich verstehen, das geht mir immer noch genau so.

Diese Ernährung verwirrt deine Autoregulation

Was genau löst also diese moderne, westliche Ernährung aus und warum ist sie so ungesund? Einer der Schlüsselvorgänge im Körper um die Nahrungsaufnahme ist die Ausschüttung von Insulin, also die Abgabe von Insulin durch die Bauchspeicheldrüse in den Blutstrom. Insulin kennst du als Hormon, welches ausgeschüttet wird, um den Blutzucker nach dem Essen aus dem Blut und in die Zellen zu schaffen. Wenn man in diesem Zusammenhang auf die Lebensmittel schaut, dann unterscheidet man Lebensmittel, die entweder zu einer hohen oder zu einer weniger hohen Insulinausschüttung führen.

Im oben gezeigten Ernährungsplan werden zu allen drei Hauptmahlzeiten schnell verfügbare Kohlenhydrate (verarbeitete Kohlenhydrate wie Weißmehl oder Haushaltszucker) konsumiert. Schnell heißt, die Kohlenhydrate fluten ohne viel Verdauungsaufwand nach kurzer Zeit ins Blut und lassen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen⁶⁷. Dadurch veranlasst der Körper die Ausschüttung von Insulin. Und dazu noch eine sehr heftige. Denn beides, tierisches Protein oder verarbeitete Kohlenhydrate, veranlassen eine starke Insulinausschüttung. **Werden beide Nahrungsbestandteile zusammen aufgenommen (Toast mit Speck und Ei, Spätzle mit Gulasch, Brot mit Wurst), führt das zu einer umso stärkeren Insulinausschüttung^{68,69}.** Eine wahre Flutwelle von Insulin rast durch die Blutbahnen.

Der heftige Anstieg von Insulin im Blut führt zu genauso schnellem Abtransport von Zucker und Protein aus dem Blut in die Zellen⁷⁰. Das können zum Beispiel Muskelzellen sein, in welchen Zucker als Energielieferant und Protein als Baustein dient⁷¹.

Das ist gut und auch so gewollt. So wird dein Körper versorgt. Weil alles sehr rasch und mit großen Konzentrationsspitzen des Insulins geschieht, befindet sich allerdings schon kurz nach der Mahlzeit sehr viel weniger Zucker und Protein im Blut^{72,73}. Die Flutwelle an Insulin hat diese Nährstoffe auf einen Schub aus dem Blut entfernt.

Die Konsequenz ist: Durch den übermäßig starken Abfall von Zucker im Blut reagiert der Körper mit der Aussendung von Botenstoffen, die dir erneut Appetit oder Hunger signalisieren⁷⁴! Denn wenn wenige Nährstoffe wie Protein und Zucker im Blut sind, muss der Körper natürlich für Nachschub sorgen. Die Folge: Deine Autoregulation kommt durcheinander und funktioniert nicht mehr richtig^{70,73}. Denn eigentlich hast du gerade gegessen und solltest dich satt, wohligh und befriedigt fühlen. Aber genau das Gegenteil ist der Fall.

...das macht dich schließlich krank

Werden die obigen Mahlzeiten oft wiederholt, ist die Folge: ein stetig hohes Level an Insulin im Blut und eine steigende Insulinresistenz⁷⁵. Zusätzlich fehlen Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und die Nahrung enthält zu viel Salz. Durch das ständige Überangebot von Insulin brauchen deine Zellen immer mehr Insulin, um die ankommenden Wellen aus Zucker und Proteinen auch aufzunehmen⁷⁶. Insulinresistenz und chronisch erhöhte Insulinspiegel sind beides entscheidende Vorstufen von Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen^{71,77}.

Mit dieser Art der modernen, westlichen Ernährung werden sehr viele Krankheitsbilder in Verbindung gebracht. Darunter befinden sich das metabolische Syndrom, Fettleber, Diabetes Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Atherosklerose, Demenz, Alzheimer, Autoimmunerkrankungen, Adipositas oder verschiedene Krebsarten wie Darm-, Brust- oder Prostatakrebs^{9,64,78}.

Die gesamte Ernährung besteht natürlich aus mehr Bestandteilen als nur tierischen, die einen Einfluss auf unsere Gesundheit haben können.

Auch andere Faktoren wie Bewegung oder Umweltbelastungen spielen eine Rolle⁷⁸⁻⁸⁰. Was aber speziell tierische Lebensmittel mit unseren Zivilisationskrankheiten am Hut haben, fasse ich hier kurz zusammen:

- Protein aus Milch und Fleisch führt zu einer starken und schnellen Ausschüttung von Insulin⁸¹⁻⁸⁴. Zu viel Insulin wirkt stark wachstumsfördernd, führt zur Verfettung und ist beteiligt an der Entwicklung verschiedener Erkrankungen wie Krebs^{85,86};

- Gesättigte Fette aus Milch und Fleisch können eine Insulinresistenz verursachen⁸⁷. Das wiederum führt zu noch mehr Ausschüttung von Insulin, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-

Erkrankungen⁸⁸. Eine starke Zunahme von Bauchfett und Leberverfettung stehen ebenfalls damit in Verbindung^{89,90}. Die starke Insulinausschüttung belastet die Bauchspeicheldrüse und kann letztlich zu Diabetes führen⁹¹;

- Tierisches Protein enthält ein höheres Verhältnis der Aminosäure Methionin zu Cystein⁹². Methionin und bestimmte Abbauprodukte belasten den Körper und tragen zur Entstehung von degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Demenz oder Atherosklerose bei. Tierisches Protein belastet Nieren und Leber⁹³, denn bei der Verarbeitung im Körper entsteht besonders viel giftiges Ammoniak⁹⁴. Im Darm wird so eine unvorteilhafte Flora gefördert, die entzündungsfördernd wirkt;

- Milch enthält neben gesättigten Fetten einen Cocktail aus wachstumsfördernden Botenstoffen, die im Körper das Wachstum von eigenen Zellen, aber auch Krebszellen anregen^{95,96}. Sie erhöht zum Beispiel das Risiko für Prostatakrebs⁹⁷.

Tierisches Fett, tierisches Protein, einfache Kohlenhydrate, Zucker und Bewegungsmangel sind die fünf wichtigsten Faktoren für die Zivilisationskrankheiten⁹⁸. Alle spielen zusammen und vereinen sich gefährlich oft in unserer westlichen Lebensweise.

Fällt einer dieser Faktoren weg, zum Beispiel weil die Person jeden Tag körperlich schwer arbeiten muss (viel Bewegung), werden die negativen Folgen abgeschwächt. Schuld an den Zivilisationskrankheiten sind also nicht ausschließlich tierische Lebensmittel. Diese spielen oft aber eine entscheidende Rolle, wie du auch an den nachfolgenden Beispielen sehen kannst.

*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Deine Ernährung: Fluch oder Segen?	8
Intuitiv ist am besten für dich!	8
Deine Ernährung ist der Schlüssel zu deiner Gesundheit	11
Sind tierische Produkte ungesund?	15
Deine große Chance - Pflanzlich proteinreich	17
Pflanzliches Protein- Das Multitalent	17
Aminosäuren-Tetris für Immunsystem und Muskulatur	17
Die nützliche Power des Proteins	17
Mit Protein verbrauchst du mehr Energie	17
Protein kurbelt deine Fettverbrennung an	17
Protein gleich Muskeln gleich Grundumsatz	17
Pflanzliches Protein reguliert deinen Appetit und Hunger	17
Alle Veganer haben Proteinmangel. Oder nicht?	17
Essen Veganer genug Protein?	17
Ist pflanzliches Protein minderwertig?	17
Wie sollen Veganer am besten Protein konsumieren?	17
Abnehmen, zunehmen, wohlfühlen leichtgemacht	17
Deine Wohlfühlernährung	17
Abnehmen und deine Wohlfühlernährung	17
Zunehmen und deine Wohlfühlernährung	17
Die pflanzliche Protein-Power Methode- Dein Leitfaden zu nachhaltigem Ernährungsglück	17
Die Ampel	17
Du suchst deine Wohlfühlernährung und bist mit deinem Gewicht zufrieden	17
Theoretischer Proteinbedarf in der Wohlfühlernährung	17
Mahlzeit gestalten - so gehst du vor!	17
Protein-Optimierung	17
Das Ergebnis	17
Falls du abnehmen möchtest	17
Theoretischer Proteinbedarf fürs Abnehmen	17
Abnehmen in der Praxis - Die Mahlzeit	17
Abnehmen-Optimierung	17
Falls du zunehmen möchtest	17
Theoretischer Proteinbedarf fürs Zunehmen	17
Zunehmen in der Praxis - Die Mahlzeit	17
Zunehmen-Optimierung	17
Drei Ziele- eine Ernährung	17
Vorbereitung und Zubereitung	17
Kostenloser Begleitkurs und Community	17
Quellenverzeichnis	17

Rechtliches und Impressum
Medizinischer Disclaimer

17
17