



**EIN VOLLSTÄNDIGER LEITFADEN FÜR EINE  
GRAUSAMKEITSFREIE ERNÄHRUNG**



# Introduction

Es scheint, dass wir jeden Tag mehr und mehr über die vegane Lebensweise hören. Die meisten von uns kennen wahrscheinlich jemanden, der Vegetarier oder Veganer ist, oder der einfach nur neugierig auf die Idee ist, auf Fleisch zu verzichten. Was genau ist der Reiz daran?

Menschen entscheiden sich aus verschiedenen Gründen für die vegane Lebensweise, von denen die meisten sehr persönlich sind. Natürlich gibt es auch Menschen, die sehr emotional mit ihrer Sache verbunden sind und versuchen, andere über grausamkeitsfreie Verfahren zu informieren und aufzuklären, damit ihre Botschaft gehört werden kann. Die Befürworter einer veganen Lebensweise haben oft einen schlechten Ruf, wahrscheinlich weil es eine sehr extreme Einstellung zu sein scheint und einige der Arten, wie Tiere behandelt werden, wirklich herzerreißend sein können. Manche Veganer nehmen es auf sich, andere zu zwingen, sich zu kümmern oder zu verstehen, und zwar auf eine Art und Weise, die die modernen Massen tatsächlich von der Botschaft abbringen kann.

Das liegt daran, dass unsere Ernährungsweise etwas Persönliches ist. Wir alle haben das Recht zu entscheiden, wie wir uns ernähren, und es ist ein Privileg, dass wir in der heutigen Zeit über die Mittel verfügen, die es uns ermöglichen, auf sichere Weise Fleisch aus unserem Leben zu streichen. Ethische Praktiken für die Aufzucht bestimmter Tiere in der Agrarindustrie sind dank der Fürsprache von Gruppen entstanden, die sich leidenschaftlich für das Wohlergehen von Tieren einsetzen, und für diejenigen unter uns, die sich für den Veganismus interessieren, aber noch nicht ganz bereit sind, ihn zu einer aktiven Lebensweise zu machen, ist das in Ordnung. Sie können immer noch fundierte Entscheidungen darüber treffen, woher sie ihre Lebensmittel beziehen und was nötig ist, um von Punkt A zu dem zu gelangen, was sie auf ihrem Teller finden.

Ganz gleich, ob Sie dieses Buch lesen, um mehr über Veganismus und seine Bedeutung zu erfahren, oder ob Sie ernsthaft eine vegane Lebensweise in Erwägung ziehen und einen Leitfaden suchen, der Ihnen den Weg zeigt, dieses Buch wird Ihnen helfen, die Grundlagen der veganen Lebensweise zu erlernen und zu verstehen, wie sie nicht nur Ihrem Körper und Ihrem Geist, sondern auch der Welt um uns herum zugute kommen kann. Fangen wir an!



# What is a Vegan Lifestyle and Why Does It Matter?

## Chapter 1

Vielen Menschen ist nicht klar, was Veganismus ist und wofür er steht. Viele von uns haben eine Vorstellung davon, was es bedeuten könnte. Bedeutet es, militant für die Rechte der Tiere einzutreten und die Menschen, die uns am nächsten stehen, über ihre unethischen Ernährungsentscheidungen zu belehren? Bedeutet es, einen friedlicheren Lebensstil zu führen, der automatisch gesünder ist, weil wir mehr Obst und Gemüse und weniger rotes Fleisch essen sollen, das mit Herzkrankheiten in Verbindung gebracht wird? Bedeutet es, dass wir auf alle Lebensmittel verzichten, die mit Tieren in Verbindung stehen, oder nur auf einige?

Vielleicht mögen diese Fragen albern erscheinen, aber sie sind berechtigt. Eine vegane Lebensweise ist etwas, mit dem die Menschen oft nicht vertraut sind, und so ist es nur natürlich, dass sie sich darüber Gedanken machen. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, alle Fragen zu beantworten, die Sie vielleicht haben, und Ihnen Hilfsmittel und Ressourcen für die Fragen zur Verfügung stellen, die der Leitfaden nicht beantworten kann. Die Chancen stehen gut, dass, wenn Sie diese Fragen gestellt haben, jemand anderes sie auch gestellt hat und die Antworten gefunden hat, nach denen Sie suchen!

Aber fangen wir mit den Grundlagen an. Ein veganer Lebensstil ist ein Lebensstil, bei dem die Person, die ihn pflegt, sich über die Herkunft der Produkte, die sie verwendet, und der Lebensmittel, die sie isst, Gedanken macht. Ein Veganer sieht die Welt mit einer besonderen Leidenschaft, so tierfreundlich wie möglich zu sein. Die bedauerliche Wahrheit über die Welt ist, dass einige Praktiken, die zur Ernährung der Massen eingesetzt werden, unmenschlich sind und den Tieren unnötiges Leid zufügen können. Veganer versuchen, dieses Leiden zu beenden, indem sie sich weigern, die Industrien zu unterstützen, die dieses Leiden überhaupt erst ermöglichen.

Ein Veganer zum Beispiel, der eine vegane Lebensweise pflegt, wird sich vor dem Kauf eines Produkts sehr genau informieren. Er wird höchstwahrscheinlich wissen wollen, wo das Produkt herkommt, und sicherstellen, dass kein Lebewesen für die Herstellung des Produkts unnötig geschädigt wurde oder leiden musste. Sie wollen mit einem reinen Gewissen leben. Viele Veganerinnen und Veganer sind auch Menschenfreunde, die sich beim Kauf ihrer Kleidung und ihres Kaffees vergewissern, dass die Unternehmen, die sie unterstützen, weniger glücklichen Menschen oder Gemeinschaften keinen Schaden zufügen. Wie weit man mit seinem Lebensstil geht, bleibt jedem selbst überlassen, aber Unwissenheit ist eine Entscheidung, mit der man nur schwer leben kann.

Um ein paar andere Fragen zu beantworten: Veganer essen überhaupt kein Fleisch. Sie essen auch keine Nebenprodukte von Tieren. Tierische Nebenprodukte sind Lebensmittel, die unter Beteiligung von Tieren hergestellt werden, wie Milch, Käse, Eier und andere Milchprodukte. Sie verzichten auf tierische Nebenprodukte, weil die Praktiken oft grausam sind. Nehmen Sie zum Beispiel die Eierindustrie. Wenn die Küken geboren werden, werden sie in männliche und weibliche Tiere

eingeteilt. Die weiblichen Küken werden auf Bauernhöfe gebracht, wo sie oft mit Wachstumsfutter gefüttert werden.

Sie werden hormonell behandelt oder in Ställe gezwungen, die rund um die Uhr mit künstlichem Tageslicht beleuchtet werden, damit sie ständig Eier legen. Die männlichen Küken werden in Müllcontainern entsorgt, um dort zu verhungern oder zu ersticken.

Dies ist eine unmenschliche Praxis. Es braucht nicht viel, um zu verstehen, wie entsetzlich diese Bedingungen sind. Veganer wollen nichts unterstützen, was Schaden und Leiden dieses Kalibers verursachen kann. Sie wollen keine Massentierhaltung oder Milchviehbetriebe unterstützen, in denen Tiere misshandelt werden und nicht ihr volles, gesundes Leben leben dürfen. Ziel ist es, dem Rest der Welt zu zeigen, dass solche Misshandlungen nicht sein müssen und nicht toleriert werden. Geld spricht, und Veganer nutzen es, um Unternehmen zu unterstützen, die mit ihrem persönlichen Moralkodex übereinstimmen.

Manchen Menschen mag das trivial erscheinen. Sie mögen sagen, dass es sinnlos ist, denn es gibt keine Möglichkeit, die Welt so zu verändern, dass die Menschen freiwillig ihre Ernährungsgewohnheiten zugunsten des Veganismus aufgeben werden. Die Tiere werden weiterhin geschlachtet, alles wird so weitergehen wie bisher, denn es wird immer eine große Nachfrage nach Fleisch geben. Und in gewisser Weise mag das auch stimmen. Aber selbst wenn die ganze Welt weiterhin Fleisch isst und unmenschliche Praktiken unterstützt, werden die Entscheidungen, die Sie treffen, immer einen Unterschied für die Tiere machen, die Sie an diesem Tag nicht essen wollen. Und genau darum geht es beim Veganismus.



# What is the Difference Between Vegetarianism and Veganism?

## Chapter 2

Eine häufige Frage, die sich viele Menschen stellen, ist: Was ist der Unterschied zwischen Veganismus und Vegetarismus? Viele Menschen sind verwirrt und denken, dass es sich um ein und dasselbe handelt, obwohl sie sich in Wirklichkeit stark unterscheiden.

Zunächst einmal gibt es mehrere verschiedene Kategorien von Vegetariern. Lakto-Ovo-Vegetarier nehmen Laktose und Eier in ihre Ernährung auf. Sie nehmen jedoch keine Fleischprodukte oder Geflügel in ihren Speiseplan auf. Lakto-Vegetarier nehmen keine Eier in ihre Ernährung auf, aber sie verzehren Milchprodukte. Sie ziehen es auch vor, keine anderen tierischen Produkte zu essen. Dann gibt es noch die Veganer, die keine Eier, Milchprodukte oder Produkte essen, bei denen in irgendeiner Weise Tiere verwendet wurden.

Es gibt viele Menschen, die sich als Vegetarier bezeichnen, obwohl sie ab und zu Fleisch essen. Manche betrachten den Verzehr von Meeresfrüchten nicht als Fleisch. Wenn Sie sich also vegan ernähren, werden Sie vielleicht oft gefragt: "Essen Sie Fisch?". Versuchen Sie einfach, höflich zu sein, wenn Sie über Ihre Ernährungsweise sprechen. Viele Menschen sind mit der veganen Lebensweise nicht vertraut, und je mehr Mitgefühl Sie ihnen für ihre Neugier entgegenbringen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie im Gegenzug Mitgefühl erhalten. Ist es nicht genau das, worum es bei der veganen Lebensweise geht?

Viele Leute kennen den Unterschied zwischen Veganern und Vegetariern nicht. Anstatt also zu fragen, ob ein Gericht vegan ist, was dazu führen kann, dass die Leute mit der Einstellung antworten: "Nein, da sind keine Fleischstücke drin", oder: "Nein, in diesem Gericht sind keine Tiere oder tierische Nebenprodukte enthalten". Das kann zu Problemen führen, nicht nur für den Veganer, sondern auch für die Person, die versucht, gastfreundlich zu sein. Manchmal ist es einfacher zu sagen, dass man zwar die guten Absichten zu schätzen weiß, dass man aber bei bestimmten gesellschaftlichen Zusammenkünften oder Veranstaltungen sein eigenes Essen mitbringen wird, damit es keine Missverständnisse darüber gibt, was man seinem Körper zuführt.

Eine Person, die glaubt, dass eine vegane Ernährung und eine lakto-ovo-vegetarische Ernährung dasselbe sind, kann leicht die Grenzen eines Veganers verletzen, indem sie ihn mit Dingen füttert, die Käse oder Milchprodukte enthalten, weil sie die Bedeutung der Wörter missversteht oder sich einfach nicht gut genug informiert hat. Was ist ein Lakto-Ovo-Vegetarier, werden Sie sich fragen? Ein Lakto-Ovo-Vegetarier ist jemand, der kein Fleisch isst, aber der

verzehren tierische Nebenprodukte wie Käse und Eier. Sie haben keine Milchprodukte aus ihrer Ernährung gestrichen, wie es ein Veganer tun würde. Das ist ein leicht zu begehender Fehler, besonders für diejenigen, die nicht informiert sind.

Es gibt auch andere Arten von Vegetariern. Einige werden Ovo-Vegetarier genannt und essen nur Eier und fleischlose Produkte. Lakto-Vegetarier essen weder Fleisch noch Eier oder Eiprodukte. Und dann gibt es natürlich noch die Flexitarier, die sich überwiegend vegetarisch ernähren, aber hin und wieder auch Fleisch in ihren Speiseplan aufnehmen. Viele Menschen bezeichnen sich auch als Pescatarier, d. h. sie ernähren sich vegetarisch, essen aber keinen Fisch. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum viele Menschen denken, dass Veganer oder Vegetarier zu sein bedeutet, dass sie trotzdem Fisch essen. Diese Frage wird Ihnen also oft gestellt, wenn Sie sich für eine vegane Lebensweise entschieden haben.

Es ist keine Schande, wenn man sich für eine Lebensweise oder eine Ernährungsweise entscheidet, die für einen selbst und die spezifischen Bedürfnisse des eigenen Körpers am besten geeignet ist. Es ist wichtig, andere nicht für ihre Lebensweise zu beschämen, vor allem, wenn man eine tolerantere Welt schaffen will, die die Ideologien akzeptiert, für die der Veganismus oft steht. Indem wir aufgeschlossen sind, schaffen wir eine aufnahmebereitere Welt, die eher bereit ist, sich unseren Standpunkt anzuhören, ohne dass er sich bedrohlich anfühlt, so dass sie vielleicht eines Tages beschließen, es selbst zu versuchen und zu sehen, wie es sich anfühlt. Selbst ein einziger fleischloser Montag kann ein großer Schritt sein, um unnötiges Tierleid zu vermeiden.

Das heißt nicht, dass Sie sich mit Menschen abgeben müssen, die Ihnen das Gefühl geben, dass Sie sich schämen, so zu leben, wie Sie es wollen, und so zu essen, wie Sie es wollen. Behandeln Sie andere so, wie Sie selbst behandelt werden möchten. Und so wie kein Veganer in der Lage der leidenden Tiere sein möchte, möchte er auch nicht in einer giftigen Atmosphäre leben, in der Menschen ihm das Gefühl geben, sich für seine Entscheidungen zu schämen. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich in einem toxischen Umfeld befinden, dann tun Sie gut daran, so schnell wie möglich einen Ausweg zu finden, damit Sie anfangen können, Ihr Leben auf eine gesündere Weise zu leben.

Wenn Sie sich entschieden haben, welches Etikett am besten zu Ihrer Ernährung passt, wird es Ihnen leichter fallen, den Menschen, die Ihnen am wichtigsten sind, zu erklären, wie Ihre Ernährung aussieht. Wenn sie Ihre spezifischen Einschränkungen verstehen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie alles in ihrer Macht Stehende tun, um Ihnen entgegenzukommen, was eine großartige Sache sein kann. Nachdem wir nun den Unterschied zwischen Vegetarismus und Veganismus geklärt haben, wollen wir ihn auf unser Leben anwenden.



# Staying Healthy While Living Vegan

## Chapter 3

Die meisten Menschen gehen fälschlicherweise davon aus, dass eine vegane Ernährung automatisch sehr gesund und gut für sie ist. Leider ist das nicht unbedingt der Fall. Wenn Sie sich vegan ernähren, werden Sie wahrscheinlich mehr Gemüse und Obst und magerere Eiweißquellen zu sich nehmen, aber nur, wenn Sie sich aktiv darum bemühen, dass Ihre Ernährung die Dinge enthält, die Sie am besten vertragen.

Einige Vegetarier und Veganer begnügen sich mit einer kohlenhydratreichen Ernährung, die einfach nur den Verzicht auf Fleisch beinhaltet, und essen trotzdem die ungesunde amerikanische Standarddiät. Diese Diät wird auch als "SAD"-Diät bezeichnet, weil sie sehr nährstoffarm ist und einen hohen Anteil an gesättigten Fetten und anderen Dingen enthält, die für den Körper schädlich sind. Sie denken, dass sie durch den Verzicht auf Fleisch immer noch eine gesunde Entscheidung für ihren Körper treffen.

Leider ist das nicht wirklich der Fall. Der Verzicht auf Fleisch macht Sie nicht automatisch zu einem gesünderen Menschen. Wenn man nicht auf seine Ernährung achtet, kann sie sogar sehr nährstoffarm werden. Es gibt bestimmte Nährstoffe, auf die Veganer besonders achten müssen. Sie müssen sicherstellen, dass sie diese Vitamine und Nährstoffe aus anderen Quellen als Fleisch beziehen, sonst kann ihr Körper langsam Schaden nehmen.

Vitaminmangel ist nicht zum Lachen. Die wichtigsten Vitamine und Nährstoffe, auf die Veganer achten sollten, sind Eisen, Vitamin B12, Vitamin B6 und Omega-3-Fettsäuren. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Sie genügend Eiweiß aus pflanzlichen Quellen wie Soja zu sich nehmen. Eine Ernährung, die zu wenig tierische Proteine und andere tierische Nebenprodukte enthält, kann leicht zu Mangelerscheinungen führen, die mit der Zeit unter anderem Anämie und Herzprobleme verursachen können.

Für Veganer ist es sehr wichtig, die Aufnahme von Lebensmitteln, die mit diesen Mineralien angereichert sind, zu planen. Sie können Nahrungsergänzungsmittel in Betracht ziehen, aber natürlich ist der Verzehr von Lebensmitteln der einfachste Weg für den Körper, die Nährstoffe aufzunehmen. Anstatt beispielsweise Eisenpräparate einzunehmen, die manchmal Magen-Darm-Beschwerden oder Verstopfung verursachen können, sollten Sie stattdessen Lebensmittel mit hohem Eisengehalt oder mit Eisen angereicherte Lebensmittel wählen, damit Sie sicher sein können, dass Sie alle Vitamine und Mineralstoffe erhalten, die Ihr Körper braucht, um mit Ihrer neuen Ernährung so gesund wie möglich zu bleiben.



Es ist ein großer Fehler anzunehmen, dass der bloße Wille, auf Fleisch zu verzichten, mit einer gesunden Lebensweise gleichzusetzen ist.

Es stimmt jedoch, dass der Verzicht auf Fleisch je nach Körperbau zu einer drastischen Gewichtsabnahme führt. Dennoch würden Sie natürlich von einem gesunden Lebensstil profitieren, der Bewegung und ein gutes Verständnis für die Vitamine und Mineralien, die Sie zu sich nehmen, beinhaltet. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine körperliche Untersuchung und eine Blutuntersuchung, um die Nährstoffe im Auge zu behalten, an denen Sie möglicherweise einen Mangel haben oder nicht. Auf diese Weise sind Sie immer auf dem Laufenden und beugen möglichen Mangelerscheinungen vor, die sich später im Leben auswirken können.



# Protein, Protein, Protein!

## Chapter 4

Die meisten Veganer verabscheuen die Eiweißfrage, obwohl sie durchaus berechtigt ist. Es kann schwierig sein, ohne genügend Eiweiß in der Ernährung starke, gesunde Muskeln aufzubauen, und viele Menschen haben das Bild im Kopf, dass Veganer kränklich und schwach sind, weil ihnen einfach die Nährstoffe fehlen, die in einer Ernährung mit Fleisch und Fleischnebenprodukten reichlich vorhanden sind.

Glücklicherweise gibt es viele Eiweißquellen, die nicht unbedingt aus Fleisch bestehen, und als Veganer ist es wichtig, diese zu kennen. Einige dieser Lebensmittel sind vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, aber sie erfüllen ihren Zweck dennoch. Eine beliebte Eiweißquelle für Veganer ist Seitan. Seitan ist sicherlich sättigend und wird hauptsächlich aus Weizengluten hergestellt. Sie können ihn selbst zubereiten oder ihn fertig zubereitet und aromatisiert kaufen. Beide Optionen sind gut und können sehr herzhaften Mahlzeiten ergeben, die denen ähneln, die man mit Tieren auf dem Teller hat, nur ohne die Grausamkeiten!

Auch Tofu und andere Sojaprodukte enthalten Eiweiß. Während viele Menschen den Geschmack von Tofu nicht mögen, finden andere, dass Sojaprodukte den Lebensmitteln, die sie vermissen, sehr ähnlich sein können, wenn sie gut zubereitet und richtig gewürzt werden. Tofu ist wie eine leere Leinwand, und wenn man ihn richtig behandelt, kann er verschiedene Arten von Gerichten nachahmen. Das macht ihn zu einem sehr beliebten Fleischersatz. Mit der Zeit werden Sie sich an den Geschmack von Sojaprodukten gewöhnen und Fleisch kaum noch vermissen!


Eine weitere Proteinquelle, die viele Menschen übersehen, sind pflanzliche Proteine. Pflanzliche Proteine sind in vielen Gemüsesorten enthalten, unter anderem in Blattgemüse, Edamame und grünen Erbsen. Ein hoher Anteil dieser Lebensmittel in der Ernährung kann für jeden Veganer von großem Nutzen sein.

Bedeutende Eiweißquellen sind Bohnen und Linsen, Kichererbsen, Hanfsamen und verschiedene andere Getreidearten. Auch Spirulina kann Nährstoffe enthalten, die für Veganer wichtig sind, darunter Eiweiß. Spirulina stammt aus dem Meer und wird aus Algen hergestellt, die oft zu einem Pulver konzentriert werden. Dies kann eine großartige Ergänzung zu morgendlichen Shakes und Smoothies sein.

Tempeh ist eine weitere gute Eiweißquelle und eine gute, sättigende Option für diejenigen, die sich grausam frei von pflanzlicher Nahrung ernähren wollen. Auch wenn der Geschmack anfangs etwas

eigenartig sein mag, kann es ein großartiger Ersatz für die deftigen Speisen sein, die man bei einer pflanzlichen Ernährung vielleicht vermisst.

Für jeden Veganer, der danach sucht, gibt es eine Vielzahl von Proteinquellen. Es kann sehr wichtig sein, diesen essentiellen Nährstoff in die Ernährung einzubeziehen, aber wenn Sie gut auf Ihre Ernährung achten und diese Eiweißquellen in die Lebensmittel einbeziehen, die Sie täglich essen, dann sollten Sie keine Probleme haben, Muskeln aufzubauen und Ihre Gesundheit zu erhalten!



# Old Habits Die Hard, Here's How

## Chapter 5

Sich neue Gewohnheiten anzueignen, ist wahrscheinlich eine der schwierigsten Aufgaben, wenn man einen neuen Lebensstil beginnt. Eine vegane Lebensweise ist anfangs eine besondere Herausforderung, weil man oft nicht mehr auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel achtet, sondern erst einmal recherchieren muss, um herauszufinden, was all die Inhaltsstoffe auf den Verpackungen von verarbeiteten Lebensmitteln sind und ob sie ethisch vertretbar oder gesund sind oder nicht.

In den meisten Fällen ist es am einfachsten, auf diese verarbeiteten Lebensmittel ganz zu verzichten und nur frisches Obst und Gemüse sowie pflanzliche Proteine in die täglichen Mahlzeiten einzubauen. Dies kann die vegane Lebensweise sehr erleichtern.

Unabhängig davon kann es eine Herausforderung sein, neue Gewohnheiten anzunehmen, und eine vegane Ernährung durchzuhalten, kann sich als schwierig erweisen. Vor allem, wenn Sie eine emotionale Bindung zu bestimmten Lebensmitteln haben. Aber das bedeutet nicht, dass Sie alles aufgeben müssen, was Sie lieben. Es bedeutet lediglich, dass man sich daran gewöhnen muss, Kompromisse einzugehen und zu lernen, mit den Ersatzzutaten zufrieden zu sein, während man den Lebensmitteln als Konzept treu bleibt.

Der Aufbau einer neuen Gewohnheit braucht in der Regel eine gewisse Zeit. Manchen Menschen fällt es leichter als anderen, bestimmte Dinge anzunehmen, und das ist auch in Ordnung. Eine Person hat vielleicht wöchentlich mit einer veganen Ernährung oder mit den Versuchungen von Lebensmitteln zu kämpfen, die tierische Proteine oder Fleischnebenprodukte enthalten, während es anderen gelingt, ohne Umwege aufzuhören. Beides ist in Ordnung, und es macht die eine Person nicht mehr oder weniger vegan als die andere, wenn sie einfach Heißhungerattacken oder Mahlzeiten hat, die sie sehr vermisst. Essen ist ein sehr persönliches Thema, und andere wegen ihrer Beziehung zu diesem Thema zu verurteilen, ist unproduktiv und grausam.

Konzentrieren Sie sich stattdessen darauf, wie Sie anfangen können, sich gesündere Gewohnheiten anzueignen, und was Sie tun können, um mit Ihrer veganen Ernährung auf Kurs zu bleiben.

Eines der besten Dinge, die Sie tun können, um mit dem Aufbau Ihrer Gewohnheiten zu beginnen, ist, sich selbst gegenüber Rechenschaft abzulegen. Wenn Sie vegan leben wollen, aber wissen, dass Sie immer noch mit nicht-veganen Lebensmitteln schummeln, sollten Sie sich das eingestehen. Vielleicht kannst du einem Freund oder einem Familienmitglied, das deine Ziele mitfühlt, von deinem Konflikt erzählen und ihn aussprechen. Du kannst sie bitten, dich zur Rechenschaft zu ziehen und dir Fragen zu stellen wie: "Was ist mit deinem veganen Lebensstil?" oder "Ist das eine vegane Sache?"

Auf diese Weise sind Sie gezwungen, sich mit den Konsequenzen Ihres Handelns auseinanderzusetzen und die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die Entscheidungen, die Sie treffen, nicht mit Ihren Zielen übereinstimmen.

Um sicherzustellen, dass Sie sich Gewohnheiten aneignen, die von Dauer sind, sollten Sie außerdem langsam beginnen. Anstatt zu versuchen, viele große Veränderungen auf einmal vorzunehmen und sich damit selbst zu überfordern, wäre es vielleicht besser, schrittweise Veränderungen vorzunehmen. Das kann besonders hilfreich sein, wenn es um Ihre Ernährung geht. Wenn Sie mit vielen veganen Lebensmitteln nicht vertraut sind, kann es sehr schwierig sein, plötzlich auf Fleisch zu verzichten und viele neue Mahlzeiten auf einmal zu probieren. Wenn Sie eine Entscheidung treffen wollen, die von Dauer ist, müssen Sie darauf achten, dass Sie es nicht übertreiben.

Statt von heute auf morgen umzusteigen, kann es hilfreich sein, neue positive Gewohnheiten allmählich zu integrieren. Beginnen Sie z. B. mit einer veganen Nacht pro Woche und gewöhnen Sie sich mit der Zeit an die Gewohnheit, bis Sie es jeden Tag tun, ohne den Druck, sicherzugehen, dass Sie es richtig machen, ohne eine Ahnung zu haben, welche Lebensmittel Sie gerne essen. Wenn Sie ohne Druck vegane Lebensmittel in Ihren Speiseplan aufnehmen, kann es viel einfacher sein, langfristig dabei zu bleiben, wenn Sie befürchten, dass Ihnen das schwerfällt.

Der Aufbau gesunder Gewohnheiten braucht Zeit, deshalb sollten Sie auch Geduld mit sich selbst haben. Lassen Sie Fehler und Ausrutscher zu. Seien Sie nett zu sich selbst und denken Sie daran, dass es für so etwas keinen Zeitplan gibt. Es ist ein persönliches Ziel, und es liegt an Ihnen, wie Sie es angehen. Lassen Sie sich nicht von anderen beschämen oder ein schlechtes Gewissen einreden, wenn Sie nicht nach deren Zeitplan vorgehen. Sie tun dies für sich selbst und letztlich für die Tiere. Machen Sie es also richtig und schämen Sie sich nicht!

Wenn Sie feststellen, dass Sie oft Lust auf Fleisch haben, können Sie auch versuchen, Ihre Gewohnheiten zu verbessern, indem Sie das Verlangen und andere Gedanken an Fleisch mit anderen Gedanken unterbrechen. Wenn Sie zum Beispiel gerade daran denken, wie lecker ein Steak sein könnte, könnten Sie diesen Gedanken mit einem kurzen Faktencheck unterbrechen. Informieren Sie sich über die Realität von Schlachthöfen und Massentierhaltung. Gewöhnen Sie sich an, die negativen Aspekte der Fleischindustrie mit Ihrer Lebensmittelauswahl in Verbindung zu bringen. Schon bald werden Sie feststellen, dass Fleisch nicht mehr ganz so verlockend erscheint!

Es kann zwischen sieben Tagen und einem Monat dauern, bis Sie sich eine neue Gewohnheit angewöhnt haben, also seien Sie geduldig mit sich selbst während dieses Prozesses. Denken Sie daran, dass Sie wahrscheinlich die meiste Zeit Ihres Lebens Fleisch gegessen haben. Sie werden nicht plötzlich aufhören, Dinge zu wollen, die Sie früher einmal genossen haben. Sie treffen diese Entscheidung aus persönlichen Gründen, also machen Sie sich keine Sorgen über diese Gelüste. Sie sind ganz natürlich, und viele Menschen überwinden sie nie. Aber wenn Sie daran arbeiten, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln, werden Sie vielleicht feststellen, dass das Verlangen nicht mehr so schlimm ist wie früher.

Es kann sogar sein, dass Sie die neuen Lebensmittel in Ihrer Ernährung so sehr lieben, dass Sie kaum noch an Fleisch denken. Veganismus ist eine Lebensweise, und dieser neue Lebensstil kann unglaublich bereichernd und lohnend sein. Wenn Sie sich mit anderen Menschen umgeben, die die gleiche Einstellung haben wie Sie, ist das eine weitere gute Möglichkeit, sich selbst zur Verantwortung zu ziehen und bei der Stange zu bleiben. Sie können Ihnen oft kleine Tipps und Tricks geben, die Ihnen auf Ihrem Weg helfen, und wenn Sie Ihre Erfahrungen mit anderen teilen, fällt es Ihnen viel leichter, sich an die Veränderungen zu gewöhnen, die Sie durchmachen!

Seien Sie geduldig mit sich selbst und erinnern Sie sich genau daran, was Sie am Veganismus so reizvoll finden. Reden Sie sich nichts aus, nur weil es Sie anfangs überfordert, Ihr Leben so drastisch zu verändern. Gehen Sie stattdessen einen Schritt nach dem anderen und finden Sie Ruhe und Zuversicht in dem Wissen, dass Sie den Weg, den Sie gewählt haben, aus gutem Grund gehen!



# Identifying Your Values and Sticking To Them

## Chapter 6

Beim Veganismus geht es vor allem darum, seine Moral zu finden und daran festzuhalten. Manchmal wissen wir nicht, wofür wir leidenschaftlich sind, bis wir etwas sehen, von dem wir nichts wissen wollen.

Veganismus trifft uns oft hart, weil wir uns nicht an der absichtlichen Schlachtung und manchmal auch an der Folter unschuldiger Tiere beteiligen wollen.

Vielleicht geht es aber auch darum, Unternehmen für ihre Praktiken zur Rechenschaft zu ziehen und ihnen strengere Richtlinien aufzuerlegen. Vielleicht geht es bei der veganen Lebensweise nicht nur um die Tiere, sondern auch um die Umwelt. Vielleicht ist das Verständnis dafür, wie Massentierhaltungsbetriebe die Wasserversorgung verschmutzen und extreme Methangasvorkommen erzeugen, die die Ozonschicht zerstören können, ebenso eine Motivation wie die Verhinderung des unnötigen Leidens von Tieren, die einem Zweck dienen, der in der heutigen Zeit nicht unbedingt notwendig ist.

Früher, als das Überleben noch schwierig war, nutzten die Menschen als Spezies die Tiere in vielerlei Hinsicht, um ihr Überleben zu sichern. Heute sind die Dinge nicht mehr so hart. Wir haben heute viele Möglichkeiten, die es früher nicht gab, und ein besseres Verständnis für die Funktionsweise der Ernährung. Wenn wir kein Fleisch essen wollen, aus welchen Gründen auch immer, müssen wir es auch nicht mehr essen. Natürlich ist es wichtig, auf seine Gesundheit zu achten und dafür zu sorgen, dass man die notwendigen Vitamine und Mineralien erhält, damit der Körper optimal funktionieren kann, aber das gilt für jeden. Auch Menschen, die sich fleischlastig ernähren, müssen auf ihre Gesundheit achten. Es ist leicht, einen hohen Cholesterinspiegel und andere Probleme zu bekommen, die Herzinfarkte verursachen können, die allein in den Vereinigten Staaten die häufigste Todesursache sind.

Damit die vegane Lebensweise für Sie so wertvoll wie möglich wird und die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass Sie dabei bleiben, müssen Sie sich hinsetzen und wirklich gründlich darüber nachdenken, wofür Sie stehen würden. Was würden Sie sagen, wenn Sie jemand fragen würde, woran Sie in dieser Welt glauben und was Sie tun, um diese Überzeugungen zu untermauern? Sind Sie auf dem Weg, der Mensch zu sein, der Sie sein wollen? Tun Sie Dinge, die Sie stolz machen? Spiegeln Ihre Entscheidungen Ihre Werte wider?

Es ist eine Sache, einer Sache moralisch zuzustimmen. Eine ganz andere ist es, die Folgen der eigenen Entscheidungen zu erkennen und ein Leben in Heuchelei zu vermeiden. Wenn Sie zum Beispiel der



Meinung sind, dass die Bedingungen in Sweatshops schrecklich sind, aber trotzdem Kleidung tragen, die in Sweatshops hergestellt wurde, dann ist das für Sie eindeutig nicht so viel wert, dass Sie bereit sind, Komfort und Bequemlichkeit für Produkte zu opfern, die in Sweatshops hergestellt werden.

Wenn Sie hingegen wissen, dass es Ausbeutungsbetriebe gibt, und wenn Sie sich über Marken informieren, die dies nicht unterstützen, damit Sie bequem Kleidung tragen können, weil Sie wissen, dass Sie den Betrieb von Ausbeutungsbetrieben nicht ermöglichen, zumindest nicht mit *Ihrem* Geld, dann ist dies eindeutig ein Wert, der Ihnen wichtig ist, und Sie gehen bei der Umsetzung Ihrer Werte weit. Geld spricht.

Das Anschauen von Dokumentarfilmen ist eine gute Möglichkeit, sich über die Funktionsweise der Welt und über Geschäftspraktiken zu informieren, die Produkte leicht zugänglich machen, dabei aber Abstriche machen und oft Menschen, Tieren und der Umwelt schaden. Man kann viel darüber lernen, wie die Dinge laufen und wie man etwas bewirken kann, wenn man sich dazu äußert und die Unternehmen boykottiert, von denen man weiß, dass sie sich Dinge zuschulden kommen lassen, mit denen man nicht einverstanden ist. Jedes kleine bisschen kann einen Unterschied machen, und es ist möglich, fair gehandelte Waren zu finden und einen gesunden, ethischen Lebensstil zu führen.

Wenn Sie erst einmal wissen, wofür Sie stehen, dann werden Sie auch mehr darüber erfahren, wogegen Sie eigentlich sind. Wenn Sie bereit sind, auf Annehmlichkeiten und andere Dinge zu verzichten, die Ihnen in Ihrem Leben bequem sind, um in jeder Hinsicht zu Ihrer Ethik zu stehen, werden Sie immer auf diese Charakterstärke zurückgreifen können. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass die Entscheidungen, die Sie treffen, nicht indirekt anderen oder der Welt um uns herum Schaden zufügen, und es macht es viel wahrscheinlicher, dass die Entscheidungen, die Sie treffen, eine dauerhafte positive Auswirkung auf Sie und auf Ihre Gemeinschaft als Ganzes haben! Setzen Sie sich also hin, nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und machen Sie sich daran, Ihre persönlichen Werte zu ermitteln. Wenn Sie das getan haben, können Sie sich Dokumentarfilme ansehen oder im Internet nach Möglichkeiten suchen, wie Sie Ihre Werte in Ihrem Leben wirklich anwenden können.



# Living Vegan Beyond The Food You Eat

## Chapter 7

Vielen Menschen ist vielleicht nicht klar, dass ein veganer Lebensstil weit über den Speiseplan hinausgeht, den man sich selbst zugesteht. Ein veganer Lebensstil achtet nicht nur auf vegane Lebensmittel, sondern auch auf vegane Produkte. Tierversuche sind eine grausame Praxis, und die meisten Veganer wissen sehr gut, wie sie funktionieren. Es gibt viele Möglichkeiten, Tiere zu misshandeln, nur um der Mode und der Eitelkeit willen, obwohl es alternative Ansätze gibt, um sicherzustellen, dass die Produkte funktionieren, bevor sie an die breite Masse verteilt werden. Die realen Bedingungen, unter denen die Tiere leben, sind in vielen Fällen unvorstellbar grausam. Augen-Make-up wird oft an Kaninchen getestet, und wenn genug Kaninchen sterben, wird derselbe Test immer wieder durchgeführt, bis die zugeteilte Anzahl von Kaninchen den Test überlebt. Dies ist nur ein kleines Beispiel dafür, warum Tierversuche so schlecht sind. Veganer achten in der Regel darauf, dass die Produkte, die sie in ihrem Leben verwenden, nicht mit solchen Grausamkeiten in Verbindung gebracht werden.

Im Internet gibt es mehrere Listen, die hilfreich sein können, um herauszufinden, welche Produkte als veganfreundlich gelten. Sie können auch Ihre Unternehmen mit dieser Methode überprüfen und erfahren, welche Haltung sie zu Tierversuchen einnehmen. Man muss sich aller möglichen Dinge bewusst sein, wenn man einen veganen Lebensstil führen will.

Ein weiteres Beispiel für etwas, das Veganer aufgeben, ist das Tragen von Leder. Leder wird aus der Haut von toten Kühen gewonnen und ist streng genommen nicht vegan. Das kann es manchmal schwierig machen, Kleidungsstücke, Handtaschen und Geldbörsen oder sogar Schuhe zu finden, die so aussehen und sich so anfühlen, wie man es sich wünscht. Aber wenn es Ihnen ernst ist mit einer grausamkeitsfreien Lebensweise, lehnen Veganer in der Regel ab, dass Tiere für menschliche Zwecke getötet und in irgendeiner Weise genutzt werden. Das bedeutet, dass man sich nach anderen Materialien umsehen sollte, die man für Schuhe oder Kleidung oder für seine Handtaschen verwenden kann.

Es ist leicht, andere Alternativen zu finden, die gut aussehen und denselben Zweck erfüllen wie Lederprodukte. Es gibt zwar einige Produkte aus Kunstleder, aber sie halten in der Regel nicht so lange und können schnell abgenutzt werden. Ein besserer Kompromiss wäre in diesen Fällen die Investition in ein anderes Material wie Baumwolle oder Segeltuch. Sie können auch gut aussehen und sind nicht mit dem schlechten Gewissen behaftet, dass sie einmal ein Lebewesen gewesen sind.

Eine vegane Lebensweise umfasst viele der Entscheidungen, die Sie im täglichen Leben treffen. Es wird immer Möglichkeiten geben, die Verwendung von Tieren und tierischen Nebenprodukten zu umgehen. Aber eine Sache, vor der Sie sich hüten sollten, ist Greenwashing. Greenwashing ist das, was ein Unternehmen tut, wenn es sich als umweltfreundlich oder ethisch vertretbar vermarkten will, ohne tatsächlich die Anforderungen zu erfüllen, um als solche definiert zu werden. Sie verkaufen Produkte zu einem höheren Preis, als sie eigentlich wert sind, mit dem Versprechen, dass sie nach humanen Praktiken hergestellt wurden, obwohl sie sich in Wirklichkeit nicht von den anderen Produkten unterscheiden, die sie verkaufen, und keine Grundlage haben, um als "grün" bezeichnet zu werden.

Das ist zwar eine unethische Praxis, aber eine, von der sie sehr profitieren können. Der beste Ratschlag in diesem Fall ist, sehr sorgfältig zu recherchieren, bevor man auf den Marketing-Hype des einen oder anderen Produkts hereinfällt. Die Unternehmen wissen, dass die Menschen umweltbewusst einkaufen und auf die Tiere und die Umwelt Rücksicht nehmen wollen. Sie haben ein Schlupfloch und einen anfälligen Markt gefunden, der bereit ist, für bessere Produkte, die ihren Grundsätzen entsprechen, mehr zu zahlen. Lassen Sie sich nicht von diesem cleveren, wenn auch ekelerregenden Marketingtrick täuschen.

Viele Betriebe verbergen ihre weniger ethischen Praktiken vor der Öffentlichkeit, so dass es oft auf Veganer ankommt, die undercover gehen, um sich ein Bild von den beklagenswerten Bedingungen in den Betrieben zu machen, in denen Tiere misshandelt werden. Es wurde ein Video aufgedeckt, das zeigt, wie Mitarbeiter eines Schlachthofs von Kentucky Fried Chicken Hühner misshandeln, indem sie sie gegen Wände werfen und ihnen vor ihrer Hinrichtung unnötige Schmerzen zufügen. Viele Menschen boykottierten KFC, nachdem diese Aufnahmen aufgetaucht waren.

Sie können alle Arten von grausamen Informationen finden, wenn Sie suchen. Es gibt immer Menschen, die sich für die Verbesserung der Gesellschaft einsetzen und dorthin gehen, wo es für sie unpopulär ist, damit andere Menschen die grausame Wahrheit erfahren und versuchen, eine bessere Welt zu schaffen, indem sie Unternehmen, die solche grausamen Praktiken zulassen, nicht mehr unterstützen. Eine einfache Internetrecherche kann Sie zu diesen Berichten führen, oder Sie können sich Dokumentarfilme ansehen oder mit anderen Veganern über die Dinge sprechen, die sie wissen. Manchmal können die Menschen in Ihrer Gemeinschaft eine unschätzbare Informationsquelle sein, vor allem, wenn Sie noch neu in einer veganen Lebensweise sind.

Glücklicherweise gibt es viele Menschen, die verstehen, wie schrecklich es ist, solche schlechten Bedingungen für Tiere und die Umwelt zuzulassen, und sie arbeiten hart daran, Produkte in die Welt zu bringen, die keine negativen Auswirkungen auf Tiere haben. Sie können sich auch über diese innovativen Unternehmen informieren und Ihre Zeit und Ihr Geld in ihre Produkte investieren. Hüten Sie sich vor Greenwashing, indem Sie sicherstellen, dass die Unternehmen, die Sie unterstützen möchten, konkrete Aussagen darüber machen, was sie tun und was sie nicht tun, und vermeiden Sie alles, was zu allgemein oder veraltet ist. Auch hier kann es von unschätzbarem Wert sein, sich in der veganen Gemeinschaft nach Tipps zu erkundigen, welche Unternehmen am besten zu unterstützen sind.

Meistens ist es eine gute Option, in lokale Märkte zu investieren. Sie können die Herkunft Ihrer Produkte selbst erforschen und gleichzeitig Ihre lokale Wirtschaft unterstützen. Dies trägt zur Schaffung von Arbeitsplätzen in Ihrer Region bei und hält Unternehmen inmitten all der kommerziellen Zweige da draußen am Leben, die unsere Gesellschaft monopolisieren und in großem Maßstab Konsumgüter von Orten liefern, die sich nicht darum kümmern, wie Tiere, Menschen oder die Umwelt behandelt werden. Und nicht nur das: Es kann sehr lohnend sein, eine Beziehung zu einem lokalen Unternehmen aufzubauen und jemanden zu unterstützen, der Ihnen wirklich am Herzen liegt.

Wenn Sie erst einmal die Unternehmen gefunden haben, die die Produkte herstellen, die Sie unterstützen

wollen, dann leben Sie wirklich einen veganen Lebensstil. Eine gute Möglichkeit, Qualitätsprodukte zu finden, ist, sich an Ihre Gemeinschaft zu wenden. Wenn Sie andere Menschen kennen, die vegan leben, fragen Sie sie, welche Produkte sie kaufen und welches ihre Lieblingsunternehmen sind und warum. Möglicherweise erhalten Sie eine Menge guter Ratschläge und eine gute Orientierung für

Andernfalls ist die Recherche eine gute Option, und das Testen der Produkte durch Versuch und Irrtum kann Ihnen auch dabei helfen, herauszufinden, was auf lange Sicht das Richtige für Sie ist. Egal, für welches Unternehmen Sie sich entscheiden, stellen Sie sicher, dass Sie mit Ihrer Wahl zufrieden sind und dass es Ihnen hilft, sich sicher und glücklich zu fühlen, weil Sie wissen, dass Sie Ihr Geld in einer sinnvollen Weise ausgeben, anstatt Praktiken zu unterstützen, die Sie unethisch oder grausam finden. Das ist es, worum es bei einer veganen Lebensweise geht!



# Meal Planning and Preparation

## Chapter 8

Die Planung der Mahlzeiten ist eine der schwierigsten Aufgaben bei jeder neuen Diät. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, vegane Lebensmittel zu finden, die Ihnen schmecken, wird es für Sie besonders schwierig sein. Wenn Sie aber bereits eine Vorstellung von den Lebensmitteln haben, die Sie essen möchten, kann Ihnen das einen Teil der mühsamen Arbeit abnehmen.

Bevor Sie mit der Planung Ihrer Mahlzeiten für die Woche beginnen, ist es hilfreich, eine gute Vorstellung von den veganen Lebensmitteln zu haben, die Sie gerne und regelmäßig essen. Wenn Sie ganz neu in der veganen Lebensweise sind, wird es Sie ziemlich überwältigen, wenn Sie mit einer ganzen Liste von Mahlzeiten beginnen, die Sie noch nie zuvor zubereitet haben. Sie wollen einen Essensplan erstellen, dem Sie folgen können, und nicht einen, der Ihnen Angst und Stress bereitet, weil Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen, oder weil Sie jeden Tag ganz neue Gerichte kochen müssen, die Sie noch nie zuvor probiert haben.

Bevor Sie einen Essensplan aufstellen, sollten Sie die Mahlzeiten schrittweise ausprobieren, bis Sie eine gute Vorstellung davon haben, was Sie an veganen Lebensmitteln am liebsten mögen. Lernen Sie, wie die verschiedenen Arten von Eiweißquellen schmecken und wie viel davon Sie während einer Mahlzeit brauchen, um sich gesättigt zu fühlen. Experimentieren Sie mit Beilagen, Obst und Gemüse, damit Sie wissen, welche Grundnahrungsmittel Sie in der Woche vorrätig haben. Sie können sogar in einige tiefgekühlte Obst- und Gemüsesorten investieren, nur für den Fall, dass Sie an einem Tag keine Lust haben zu kochen und etwas Einfaches und Leichtes essen möchten.

Das ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Essensplan. Sie müssen damit rechnen, dass Sie ein Mensch sind und mindestens einen Tag in der Woche haben, an dem Sie keine Lust auf die Küche haben. Für solche Situationen sollten Sie sich ein paar einfache Mahlzeiten einfallen lassen, damit Sie trotzdem etwas Gesundes essen können, aber auch etwas, das Ihnen entgegenkommt, wenn das Kochen einer neuen Mahlzeit einfach zu viel wird.

Sobald Sie mit den veganen Lebensmitteln vertraut sind, die Sie in Ihre Ernährung einbauen wollen, ist der beste Zeitpunkt, um mit der Ausarbeitung Ihres Speiseplans zu beginnen. Wenn Sie eine gute Vorstellung davon haben, was für Sie funktioniert und was nicht, werden Sie relativ schnell durchkommen. Wahrscheinlich werden Sie für den Anfang einen Planer verwenden wollen. Es gibt welche, die speziell für die Essensplanung gedacht sind, und die Investition in einen solchen Planer kann sich für Sie als sehr nützlich erweisen.

Wenn Sie Ihren Speiseplan für die Woche erstellen, ist es wichtig, die Lebensmittel zu

berücksichtigen, die Ihnen bereits zur Verfügung stehen. Das gilt vor allem für frisches Obst und Gemüse, da es schnell abläuft und dann nicht mehr verwendet werden kann. Wenn Sie sich vegan ernähren und einen veganen Lebensstil führen, hilft es oft, wenn Sie



Denken Sie so budgetschonend wie möglich. Berücksichtigen Sie also die Lebensmittel, die Ihnen bereits zur Verfügung stehen, wenn Sie Ihren Speiseplan erstellen, und finden Sie einen Weg, sie zu Beginn der Woche einzubauen, damit Sie kein Geld für den Kauf von Lebensmitteln verschwenden, die Sie nicht essen werden.

Wenn Sie eine Bestandsaufnahme der Lebensmittel gemacht haben, die Sie verwenden müssen, können Sie auch darüber nachdenken, wie Sie Lebensmittel zubereiten können, die die ganze Woche über reichen. Sie könnten zum Beispiel einen großen Salat zubereiten, der Ihnen die ganze Woche über zur Verfügung steht, ohne dass Sie jeden Tag einen Salat zubereiten müssen, oder wie oft Sie Salat essen. Sie können sich auch am Anfang der Woche die Zeit nehmen, die Zutaten vorzubereiten, so dass sie zum Zeitpunkt des Kochens bereits vorbereitet sind. Sie können frisches Obst und Gemüse schneiden und in luftdichten Behältern aufbewahren, so dass Sie es leicht zubereiten oder in Ihre Mahlzeiten einarbeiten können. Auf diese Weise können Sie Zeit und Energie sparen, so dass die Planung und Zubereitung Ihrer Mahlzeiten während der Woche weniger entmutigend ist.

Wenn Sie diesen einfachen Tipp beherzigen, wird das Erstellen eines Speiseplans viel einfacher. Wenn Sie darauf achten, dass Ihre Lebensmittel leicht zugänglich sind, wenn es an der Zeit ist zu kochen, wird das Kochen viel schneller gehen und letztendlich die Planung Ihrer Mahlzeiten viel einfacher machen.

Sobald Sie eine Vorstellung davon haben, welche Lebensmittel Sie regelmäßig essen möchten, können Sie unseren Speiseplan in einzelne Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt aufteilen. Wenn Sie der Typ sind, der regelmäßig Sport treibt, sollten Sie nach dem Training eine Zeit einplanen, in der Sie einen eiweißhaltigen Snack essen.

Viel Wasser zu trinken ist auch eine gute Idee für die richtige Ernährung, worauf wir im nächsten Kapitel näher eingehen werden.

Berücksichtigen Sie auf jeden Fall Ihren Tagesablauf und versuchen Sie realistisch einzuschätzen, wann Sie die Gelegenheit haben werden, die Mahlzeiten zu kochen und zuzubereiten, die Sie im Laufe des Tages benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, um zu überlegen, was Sie im Voraus zubereiten können, damit Sie leicht darauf zugreifen können, wobei Snacks im Allgemeinen am einfachsten vorzubereiten sind. Überlegen Sie, was Sie morgens gerne zum Frühstück essen, was Sie mittags und abends am liebsten essen und was dazwischen liegt.

Wenn Sie neu im Veganismus sind und noch nicht in ein Kochbuch investiert haben, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, dies zu tun. Sie können diese Rezepte durchsehen und Fleischalternativen und Optionen für Mahlzeiten finden, die Sie früher gerne mit Fleisch gegessen haben. Wenn Sie nach der Umstellung von Fleisch auf vegane Alternativen immer noch Hunger haben, fehlt es Ihnen vielleicht an Vitamin B12 und Eiweiß, also versuchen Sie, mehr davon in Ihre Ernährung aufzunehmen. Nehmen Sie jeden Tag ein Multivitaminpräparat ein, um sicherzustellen, dass Sie ausreichend mit den wichtigen Nährstoffen versorgt sind, die Sie zum Überleben und für einen gesunden Lebensstil benötigen.

Bei der Planung Ihrer Mahlzeiten sollten Sie auch die Zeit berücksichtigen, die Sie für die Zubereitung der Mahlzeit und das Kochen benötigen. Wenn Sie Zutaten haben, die Sie schon vor dem Kochen zubereiten können, können Sie die Zeit, die Sie brauchen, um sich den ganzen Tag über zurechtzufinden, verkürzen. Wenn das nicht möglich ist, hilft es Ihnen zumindest, die Zeiten einzuplanen, zu denen Sie die Mahlzeiten Ihrer Wahl kochen und zubereiten müssen.

Und vergessen Sie nicht, dass es auch einfache und leichte vegane Optionen gibt. Sie können ein Sandwich mit Erdnussbutter und Marmelade zum Mittagessen essen. Es muss keine riesige komplexe Mahlzeit voller exotischer Früchte und Gemüse sein, um als vegan zu gelten. Es gibt viele Dinge, die Sie immer noch essen können, die Sie schon vor dem Verzicht auf Fleisch geliebt haben.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über die Lebensmittel nachzudenken, auf die Sie nicht verzichten müssen, und nehmen Sie auch diese vertrauten Grundnahrungsmittel in Ihre Ernährung und Ihren Speiseplan auf. Beim Veganismus geht es nicht darum, die Dinge zu opfern, die man liebt, um das Richtige für die Tiere zu tun, obwohl das manchmal ein großer Teil davon ist. Es geht darum, seine Wahrheit zu leben und eine Sache zu unterstützen, vor der viele Menschen die Augen verschließen. Du musst nicht unglücklich sein, um zu sein

gesund und zufrieden mit Ihrem Lebensstil zu sein. Denken Sie also an die Dinge, die Sie noch haben können, und behalten Sie sie im Hinterkopf, wenn Sie Ihren Speiseplan erstellen.

Für die Dinge, die Sie geliebt haben, die aber nicht vegan sind, können Sie Alternativen finden. Es gibt vegane Makkaroni und Käse in der Packung, von denen viele Sorten sogar glutenfreie Nudeln enthalten. Es gibt vegane Aufschnittplatten und vegane Käsealternativen für Sandwiches. Sie können immer noch Nudeln und Soßen essen und einfache Anpassungen vornehmen, z. B. statt Hühnerparmesan Auberginenparmesan mit veganem Käse, anstatt nicht-veganen Käse zu essen. Arbeiten Sie in erster Linie daran, Alternativen zu den Mahlzeiten zu finden, die Sie am liebsten essen, und dann sollte es ein Leichtes sein, Ihren Speiseplan zu erstellen.

Das Schwierigste an einem Ernährungsplan ist, ihn einzuhalten. Sie müssen dafür sorgen, dass Sie eine Routine entwickeln. Diese Routine sollte eine Einkaufsliste für die Lebensmittel enthalten, die Sie wöchentlich kaufen müssen, um die von Ihnen gewählten Mahlzeiten zuzubereiten. Außerdem sollten Sie realistischerweise Zeit einplanen, um sicherzustellen, dass Sie in der Lage sind, die Zutaten für diese Mahlzeiten zu kochen und vorzubereiten. Selbst wenn das bedeutet, dass Sie am Abend vor einem langen Arbeitstag kochen müssen, damit Sie, wenn Sie nach Hause kommen, die geplante Mahlzeit zu sich nehmen können, selbst wenn es sich um Reste handelt.

Es kann auch sehr vorteilhaft sein, sich nach Obst und Gemüse umzusehen, das gerade Saison hat. Der Kauf von Lebensmitteln, die gerade Saison haben, ist eine gute Möglichkeit, Geld zu sparen und mehr Wert für Ihr Geld zu bekommen. Wenn Sie Orte in Ihrer Nähe kennen, die frische Lebensmittel von Bauernhöfen verkaufen, ist es oft möglich, große Mengenrabatte zu erhalten, mit denen Sie auf lange Sicht viel Geld sparen können. Oft kann man Obst wie Äpfel und Pfirsiche für einen Bruchteil des Preises einkaufen, den man im Supermarkt zahlen würde. Wenn Sie feststellen, dass Sie viel von etwas haben, können Sie sich auch nach guten Möglichkeiten umsehen, die Lebensmittel für die Zukunft zu konservieren. Viele Veganer interessieren sich für das Einmachen von Lebensmitteln und die Herstellung eigener Marmeladen und Gelees sowie eingelegter, fermentierter Lebensmittel, die enorme gesundheitliche Vorteile haben und Probiotika enthalten, die zur Erhaltung der Darmgesundheit beitragen.

Eine weitere Möglichkeit, die Essensplanung zu erleichtern, ist das Einfrieren von Lebensmitteln. Es gibt viele Gerichte, die Sie zubereiten und für die spätere Verwendung einfrieren können. Suppen und Eintöpfe sind ein gutes Beispiel dafür. So können Sie Lebensmittel in großen Mengen zubereiten, die Sie die ganze Woche über verwenden können. Das schont den Geldbeutel und ist besonders nützlich für Menschen mit einem vollen Terminkalender. Es ist sehr wichtig, gesunde Mahlzeiten einzuplanen. Wenn Sie also an einem freien Tag oder an einem Tag, an dem Sie etwas Zeit haben, mit der Zubereitung von Speisen beginnen, die Sie für später einfrieren können, wäre das sehr nützlich. Achten Sie darauf, dass es sich um Lebensmittel handelt, die Sie wirklich mögen und die Sie gerne aufwärmen, sonst nehmen sie nur Platz in Ihrem Gefrierschrank ein und bleiben dort.


Legen Sie eine Zeitspanne fest, bis zu der Sie die Mahlzeit essen wollen, damit alles frisch bleibt und nicht im Gefrierschrank verbrennt. Auf diese Weise können Sie unnötige Unordnung vermeiden.

Insgesamt ist die Planung von Mahlzeiten etwas Persönliches, aber Nützliches. Wenn man weiß, was man essen wird, kann man sich viel Angst vor dem Essen und Stress ersparen. Vor allem, wenn Sie so viel wie möglich im Voraus vorbereitet haben. Sie sollten auch bedenken, ob Sie für sich selbst und Ihre Kinder oder für andere Familienmitglieder oder Freunde kochen. Nicht jeder wird Ihnen bei Ihrer veganen Lebensweise folgen wollen, aber es gibt einige Lebensmittel, die Sie auch mit Fleischprodukten zubereiten können, wenn Sie sie noch für die Ernährung anderer Personen verwenden. So können Sie beispielsweise Salate und vegane Beilagen mit tierischen Proteinen zu einer ebenso köstlichen Mahlzeit verarbeiten, und es kann sich immer noch so anfühlen, als ob Sie durch das

Essen eine Verbindung herstellen, weil Sie immer noch etwas mit den Menschen teilen können, die Ihnen wichtig sind.

Ja, es gibt Menschen, die immer noch Fleisch kochen, obwohl sie vegan leben, und das ist in Ordnung. Du musst das tun, was für dich in deinem Leben am besten ist, und jeder, der dich dafür verurteilt, hat offensichtlich keine Ahnung von der Welt.

verstehen, was es bedeutet, mitfühlend zu sein. Wenn du anderen gegenüber Mitgefühl für ihre Ernährungsentscheidungen zeigst, ist es wahrscheinlicher, dass sie auch dir gegenüber Mitgefühl zeigen! Eine vegane Lebensweise ist nicht für jeden geeignet. Es kann schwierig, kostspielig und zeitaufwendig sein, wenn Sie feststellen, dass es schwierig ist, alles in Ihrem Leben zu erforschen. Manchen Menschen macht es mehr Spaß als anderen. Und das ist in Ordnung. Aber solange du deine Wahrheit lebst, kann dir niemand etwas vorwerfen. Lass sie urteilen. So oder so wissen Sie, wie Sie einen Essensplan erstellen und was Sie tun müssen, um sicherzustellen, dass Sie bei Ihrem neuen veganen Lebensstil so budgetschonend wie möglich vorgehen.



# Completing the Vegan Lifestyle With Exercise and Proper Hydration

## Chapter 9

Wir haben alles behandelt, von den wichtigsten Lebensmitteln bis zum Einmachen und Einfrieren von Lebensmitteln für die Zukunft. Jetzt ist es an der Zeit, über den wichtigsten Aspekt der veganen Lebensweise nachzudenken: Mitgefühl. Den meisten von uns mangelt es an Mitgefühl für sich selbst. Wir denken an alle anderen und stellen andere an erste Stelle.

Das Wohlergehen von Tieren, Freunden und Familie kann uns wichtiger sein als unsere eigenen Bedürfnisse, unser Glück und unser Wohlbefinden. In der heutigen Zeit kann es sehr leicht passieren, dass wir die Bedeutung einer gesunden Ernährung und einer ausreichenden Versorgung mit Nährstoffen völlig übersehen. Noch schwieriger ist es, sich die Zeit zu nehmen, die für Bewegung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr erforderlich ist.

Wenn Sie feststellen, dass diese Dinge für Sie eine Herausforderung darstellen, sollten Sie sich einige Fragen stellen. Warum haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht wichtig genug sind, um sich um Sie zu kümmern? Haben Sie in Ihrem Leben etwas erlebt, das Sie zu der Überzeugung gebracht hat, dass Sie nicht wichtig sind? Wie häufig kommt es vor, dass Sie Ihre Bedürfnisse zurückstellen, um anderen zu helfen? Warum fällt es Ihnen schwer, sich selbst an die erste Stelle zu setzen?

Was viele Menschen nicht verstehen, weil es nicht oft gelehrt wird, ist, dass es nicht egoistisch ist, seine Bedürfnisse an die erste Stelle zu setzen. Es wird sogar oft empfohlen, dass man sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen muss, um anderen zu helfen - im übertragenen Sinne. Das bezieht sich zwar auf einen Flugzeugabsturz, aber die Idee ist dieselbe. Man muss in der Lage sein, als starkes und unabhängiges Wesen zu funktionieren, bevor man die Kraft hat, auch andere aufzurichten. Selbst wenn Sie nicht die Absicht haben, sich um andere Menschen zu kümmern, sollte Ihre Gesundheit Ihre erste Priorität sein. Alles, was Sie in den ersten Lebensjahren tun, wird schließlich auf Sie zurückgeworfen. Mit zunehmendem Alter zeigt Ihr Körper erste Verschleißerscheinungen, die eine ohnehin schon schwierige Situation noch unangenehmer und oft auch schmerzhafter machen. Sie sollten sicherstellen, dass Sie Entscheidungen treffen, auf die Sie stolz sein können und die Ihnen helfen, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen, wenn alles andere nachlässt.

Deshalb sind Bewegung und Flüssigkeitszufuhr so wichtig. Sich selbst gegenüber Mitgefühl zu zeigen, ist ein Grundpfeiler der veganen Lebensweise, und man sollte immer die Dinge in Betracht ziehen, die einem helfen, zu gedeihen und sich gut zu fühlen. Die richtige Ernährung ist ein wichtiger Teil davon, aber Sie müssen auch darauf achten, dass Sie sich bewegen und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Viele Menschen sind besorgt, dass Sie aufgrund des Mangels an tierischem Eiweiß nicht in der Lage sein werden, so viel Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten, wie Sie es bei einer Ernährung mit Fleisch und tierischen Produkten tun würden.

Nebenprodukte. In einigen Fällen kann dies zwar zutreffen, doch ist es wahrscheinlicher, dass Sie einfach mehr Zeit damit verbringen müssen, dafür zu sorgen, dass Ihr Körper das bekommt, was er braucht, und sich um das zu kümmern, was Sie bereits haben. Regelmäßiges Wassertrinken ist für die Aufrechterhaltung einer guten Muskelgesundheit unerlässlich. Sie sollten darauf achten, dass Sie während des Trainings und vor allem danach, wenn Ihr Körper empfindlicher auf die Belastungen reagiert, die Sie ihm zuführen, viel Wasser trinken. Die Aufnahme von mehr Eiweiß nach dem Training ist eine weitere gute Möglichkeit, um sicherzustellen, dass Sie zu Ihrer Muskelmasse beitragen, anstatt sie zu verbrauchen. Eine Zwischenmahlzeit mit Wasser und Erdnüssen zum Beispiel ist eine gute Möglichkeit, eine Trainingseinheit zu beenden, da sie Ihnen dabei hilft, Ihre Muskeln gesund zu erhalten.

Sie können auch eine Banane in diesen Snack einbauen. Bananen enthalten viel Kalium, das dem Körper helfen kann, Wasser zu speichern und es richtig zu verwerten. Außerdem haben sie einen hohen Proteingehalt und sind ein wichtiges Grundnahrungsmittel für jede Ernährung.

Viele Menschen denken nicht darüber nach, wie wichtig die richtige Flüssigkeitszufuhr für einen gesunden Lebensstil ist. Aber ohne ausreichende Mengen an Wasser leiden alle Zellen. Außerdem neigen Sie zu kognitiven Problemen und verlangsamten Reaktionszeiten, wenn Sie dehydriert sind. Darüber hinaus verlieren Sie an Beweglichkeit und haben ein höheres Risiko für Probleme mit den Harnwegen. Ohne genügend Wasser im Körper kann es auch zu Verstopfung kommen, und die Ausscheidung von Giftstoffen, die sich in unserem Körper ansammeln, wird erschwert, was zu noch schlimmeren Nierenproblemen und anderen potenziellen Infektionen führen kann, die leicht vermieden werden könnten, wenn man sich nur besser um seinen Körper kümmern würde.

Es ist nicht nur sehr wichtig für den Aufbau von Muskelmasse, sondern eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist auch ein guter Weg, um Überessen zu vermeiden. Viele Menschen sind an die schweren, sättigenden Fleischgerichte gewöhnt, mit denen sie aufgewachsen sind, und fühlen sich pampig und hungrig, wenn sie sich vegan ernähren müssen. Wenn Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, kann dies ein weitaus geringeres Problem darstellen. Wenn Sie darauf achten, viel Eiweiß zu essen und Wasser zu trinken, können Sie Ihr Gewicht halten, ohne zu leiden oder übermäßig hungrig zu sein.

Bewegung ist besonders wichtig für Ihr Wohlbefinden, ob Sie nun Veganer sind oder nicht. Sie wollen die überschüssigen Giftstoffe in Ihrem Körper loswerden, was durch Schwitzen und harte Arbeit erreicht werden kann. Sie wollen auch ein hohes Maß an Selbstvertrauen bewahren. Ein großer Teil der Welt ist mit dem Veganismus nicht einverstanden und wird sich große Mühe geben, Sie deswegen schlecht zu machen. Sie sollten sicherstellen, dass Sie diese Kommentare nicht persönlich nehmen oder sich davon beeinflussen lassen. Bewegung ist ein bewährtes Mittel, um Selbstvertrauen aufzubauen und eine positive Einstellung zu bewahren. Sie setzt Endorphine und Wohlfühlchemikalien im Körper und im Gehirn frei, so dass Sie selbst bei widrigen Umständen eher in der Lage sind, diese mit Stolz zu bewältigen.

Und nicht nur das: Jeder stellt sich eine vegane Lebensweise als gesund und gewissenhaft vor. Es gibt keinen guten Grund, seine Gesundheit zu vernachlässigen. Bewegung ist etwas, das wir alle brauchen, um in guter Form zu bleiben und um uns in unserem Leben produktiv und glücklich zu fühlen. Wenn wir unseren Körper vernachlässigen, kann das zu negativen Gedanken und manchmal sogar zu Depressionen führen. Wenn wir Sport treiben, fällt es uns leichter, aktiv und motiviert zu bleiben und für die Dinge zu kämpfen, an die wir am meisten glauben.

Wenn Sie eine vegane Lebensweise anstreben, sind Bewegung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr ein Muss. Sie wollen, dass Ihre guten Schwingungen über das Essen hinausgehen, das Sie zu sich nehmen. Sie wollen jeden neuen Tag mit einem erneuerten Gefühl dafür begrüßen können, warum es gut ist, ein



Teil der Erde zu sein, und warum es wichtig ist, denen zu helfen, die sich nicht selbst helfen können. Veganer werden zur Stimme für die Stimmlosen, also sorgen Sie dafür, dass diese Stimme stark ist, indem Sie sich so gut wie möglich um sich selbst kümmern. Dann können Sie der Welt genau sagen, was Sie von

ohne Angst, denn Sie werden die Kraft Ihrer Überzeugung so tief spüren, wie sie nur sein kann. Du kannst es schaffen!



# Conclusion

Eine vegane Lebensweise ist vielleicht nicht für jeden geeignet, aber für diejenigen, die sich damit identifizieren können, gibt es im Allgemeinen keine andere Lebensweise. Vegan zu sein geht weit über die Lebensmittel hinaus, die man isst. Es ist eine Lebensweise, die mit einem Perspektivenwechsel einhergeht, der es fast unmöglich macht, etwas zu unterstützen, das nicht mit den eigenen Moralvorstellungen übereinstimmt.

Das mag zwar bei Menschen, die wegen ihres Lebensstils Verfolgung fürchten, nicht gut ankommen, aber diejenigen, die Sie so sehen können, wie Sie sind, und die verstehen, dass Ihre Haltung aus Mitgefühl und Sorge kommt, werden durch Ihre Entscheidungen bereichert. Es bietet ihnen die Möglichkeit, mehr über die Welt um sie herum und die Unternehmen zu erfahren, die uns mit den meisten der Güter versorgen, an die wir heute gewöhnt sind.

Veganer haben es manchmal schwer. Es kann schwer sein, der Einzige in der Menge zu sein, der zu etwas Nein sagt. Aber es gibt viele Menschen da draußen, die genauso fühlen und glauben wie Sie, auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als stünden Sie alleine da. Es ist wichtig, seine Wahrheit zu sagen, auch wenn sie unpopulär ist. Auch wenn es sich bequemer anfühlt, zu schweigen.

Die Tiere haben keine Stimme. Veganer müssen ihre Stimme für sie sein. Das ist eine Aufgabe, die die meisten Veganer sehr ernst nehmen. Selbst wenn Sie nicht zu den Verfechtern gehören, die in einem Restaurant vor all Ihren Freunden vegane Optionen fordern, zählen die Entscheidungen, die Sie mit Ihrem Geld treffen. Wenn Sie Unternehmen, mit deren Ethik Sie nicht einverstanden sind, nicht mehr unterstützen, hilft das nicht nur den Tieren, sondern auch Ihnen selbst, weil Sie sich besser fühlen, weil Sie im Einklang mit Ihren Werten leben. Und das können viele Menschen nicht wirklich sagen.

Das verschafft Veganern einen Vorteil in einer Welt, in der Quantität immer wichtiger zu werden scheint als Qualität, und in der Unternehmen bereit sind, die Gesundheit und Sicherheit von Mensch und Tier gleichermaßen zu gefährden, um Profit zu machen. Veganer können sich dafür entscheiden, ihr Geld nicht in ein solches System zu stecken und stattdessen lokale Unternehmen, Fair-Trade-Händler und andere Unternehmer zu unterstützen, die die Bedeutung einer veganen Lebensweise verstehen.

Wir alle haben die Wahl, nach unseren eigenen moralischen Grundsätzen zu leben und unsere Ansprüche so hoch zu setzen, wie wir es wollen. Nicht alle von uns wissen, wie sie anfangen sollen. Aber mit Hilfe dieses Leitfadens für eine ethische Lebensweise werden Sie bald auf dem besten Weg

sein, einen veganen Lebensstil zu führen.

Es kann schwer sein, für das einzutreten, woran man glaubt, vor allem, wenn es etwas Unpopuläres ist. Die meisten von uns sind es gewohnt, Fleisch zu essen, und sind unglücklich über den Konflikt, den eine vegane Lebensweise verursachen kann. Aber es lohnt sich immer, das zu tun, was sich richtig anfühlt. Auch wenn es unpopulär ist.

Nun, da Sie die Grundlagen kennen, sollten Sie alles haben, was Sie brauchen, um noch heute mit einer veganen Lebensweise zu beginnen!