

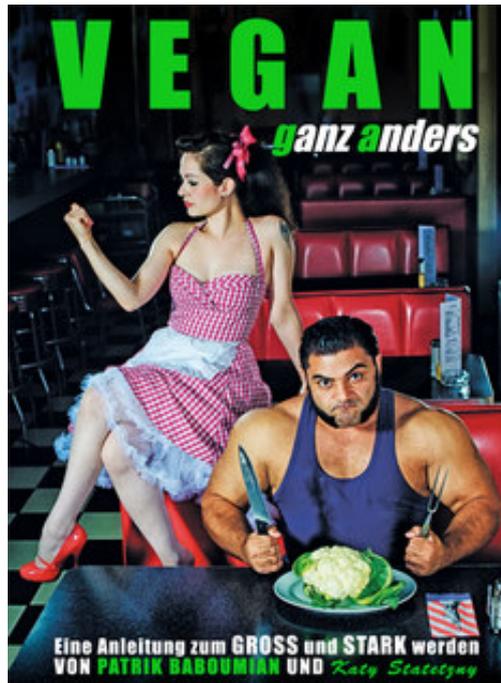
# Baboumian P. / Statetzny K. VEGAN ganz anders

Leseprobe

[VEGAN ganz anders](#)

von [Baboumian P. / Statetzny K.](#)

Herausgeber: Orgalahad Multimedia



<http://www.unimedica.de/b16234>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# ERNÄHRUNGSKOMPASS

Im Folgenden Teil möchte ich auf einige Grundbegriffe der Ernährung eingehen, damit vielleicht an der einen oder anderen Stelle besser klar wird, warum ich bestimmte Dinge so empfehle, wie ich es tue. Dabei will ich vorweg einige Dinge festhalten. Dieser Teil des Buches erhebt nicht den Anspruch, alle wichtigen Aspekte zu den genannten Themen erschöpfend abzuhandeln. Dazu wäre ein eigenes sehr dickes Buch nötig und selbst der Versuch würde den Rahmen dieses Buches vollkommen sprengen.

Mir geht es hier vielmehr um einen kleinen Überblick für den interessierten Leser, der sich dann problemlos mit weiterführender Literatur oder in Zukunft durch weitere von mir veröffentlichte Videos, in denen ich auf einzelne Themen noch einmal gesondert eingehen werde, weiter informieren kann. Da ich den Text lesbar halten will, verzichte ich auf Fußnoten und Nachweise jeder Aussage, die ich treffe. Der Text ist keinesfalls als wissenschaftliche Abhandlung anzusehen. Vielmehr möchte ich einige Dinge, die ich über die Jahre gelernt habe, in Verbindung mit meinen eigenen Erfahrungen zusammentragen, um eine Art kleinen Überblick über wichtige Themen der Ernährung im Allgemeinen und der veganen Ernährung im Besonderen anzubieten.

Der Text ist zudem für absolute Anfänger im Thema Ernährung eher ungeeignet, weil nicht alle Grundbegriffe ausführlich eingeführt werden, sondern eher in sehr knapper Form auf diese eingegangen wird.

Mikronährstoffe

Die wohl prominentesten Mikronährstoffe sind Vitamine. Schon als Kind bekommen wir eingetrichtert, dass wir angeblich dies oder jenes essen müssen, damit wir unsere Vitamine bekommen. Wenn wir Glück haben, lernen wir beim Großwerden selbst einiges über Ernährung und sind nicht mehr auf die leider meist wenig fundierten Ratschläge unserer Eltern angewiesen. Jeder von uns sollte sich mit dem Thema Ernährung auseinandersetzen, da das, womit wir unseren Körper „füttern“ eine immense Bedeutung dafür hat, wie unser eigenes Leben verläuft. Unsere Ernährung beeinflusst nicht „nur“ unsere Lebenserwartung, sondern auch unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und sogar die Wahrscheinlichkeit dafür, ob wir glücklich oder unglücklich sind, wird von dem beeinflusst, was wir täglich essen.

Doch Vitamine sind bei weitem nicht die einzige Gruppe von Mikronährstoffen, die einen erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Wir nehmen täglich mit der Nahrung tausende verschiedene Substanzen wie Mineralien und Spurenelemente Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe, Hormone und eine Vielzahl weite-

rer teils kaum erforschter Substanzen auf, die unseren Organismus der in sich hoch komplex ist auf vielfältige Weise beeinflussen. Da die Biologie hinter dem Thema Ernährung aber eben so komplex ist und zudem individuelle Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen auch eine Rolle spielen, habe ich oft das Gefühl, dass sich verschiedene Quellen widersprechen, auch wenn dieser Widerspruch bei näherem Hinsehen auf den ersten Blick nicht klare Variablen erklären kann.

Leider spielen zudem absichtlich gestreute Fehlinformationen von verschiedenen Seiten eine Rolle bei der immer noch weit verbreiteten Ahnungslosigkeit weiter Teile der Gesellschaft über das doch für jeden Einzelnen so relevante, ja lebenswichtige, Thema. Da sich mit Nahrungsmitteln unglaublich viel Geld machen lässt und das heutige globalisierte Wirtschaftssystem auf geradezu beängstigende Weise vom Gesetz der Profitmaximierung regiert wird, sind wir als Verbraucher das Ziel einer ausgeklügelten Marketingmaschinerie der großen Konzerne, die uns dazu bringen soll, genau das zu essen, was den Konzernen möglichst viel Geld einbringt.

Das Thema fängt aber schon wesentlich früher in der Produktionskette an, wenn z.B. der Saatguthersteller durch genetisch veränderte Samen, die unfruchtbare Pflanzen hervorbringen, den Erzeuger im „Würgegriff“ seiner Interessen hält und so diktiert, was überhaupt erst im großen Stil auf den Markt kommt, und wer wie „mitspielen“ darf.

Auch unsere EU-Staaten helfen gern mit, wenn sich etwa die Weltbank am Schuldendienst afrikanischer Länder die Taschen Vollmacht oder der Internationale Währungsfond mit seiner Aktivität direkt für Hungerkatastrophen sorgt und Staaten die versuchen, die Katastrophe zu verhindern, noch für ihre Arbeit bestraft, weil etwa ein stabiler Getreidepreis für den vollgefressenen Durchschnittsgroßaktionär in London, München oder New York wichtiger ist, als das Leben tausender Kinder in Somalia. Wirklich pervers wird das Ganze erst, wenn die Krisen, die nichts anderes sind als der Preis unseres eigenen Wohlstands, an dem wir zu recht

bereits gesundheitlich zugrunde gehen, von Menschen in den Armenhäusern dieser Welt bezahlt werden und sich die Staaten, die das Problem erst verursacht haben, dafür feiern lassen, dass sie einen Bruchteil dessen, was sie den Menschen in Afrika, Indien und an vielen anderen Orten der Welt gestohlen haben, in Form sogenannter Entwicklungshilfe zurückgeben.

Der Durchschnittskonsument von BILD und RTL nimmt leider nur den manipulierten Deckmantel dieser Umstände, der uns präsentiert wird, wahr und weiß kaum etwas über die darunterliegende Wahrheit, für die wir uns alle schämen sollten. Ist es in Ordnung, dass unsere Viehwirtschaft Getreide verbraucht, das den Hungernden vor der Nase weg gekauft wird? Sicherlich nicht! Aber es bleibt unserem Gerechtigkeitsinn ein kleiner Trost bei der ganzen Sache. Wir sterben an unserer eigenen Gier und Fresssucht.

Nach wie vor sind die typischen Zivilisationskrankheiten die effizientesten Massenmörder in den westlichen Gesellschaften. Wir sterben buchstäblich an unserer eigenen Fresssucht und auch das ist Teil der industriellen Profitmaschine. So werden wir erst krank gemästet, damit wir in Folge zu dankbaren Kunden der chemischen Industrie werden. Wer krank und von Fehlinformationen verblödet ist, der kauft in seiner Verzweiflung alles, was die Pharmaindustrie ihm für teures Geld vor die Nase setzt.

Glücklicherweise stehen heute jedem, der an unverfälschter Information interessiert ist, vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung um ungefilterten Zugriff zu wissenschaftliche Daten und unabhängige Berichterstattung zu erhalten. Das Einzige, was man selbst mitbringen muss, ist der Wille seine Augen auch vor unbequemen Wahrheiten zu öffnen.

Mir geht es hier keinesfalls darum, abgedrehte Verschwörungstheorien zu spinnen. Aber wer allen Ernstes denkt, dass die breit aufgestellten Massenmedien unabhängig arbeiten, der hat meinen Respekt für die kindliche Naivität die er/sie sich erhalten hat. Nicht einmal die öffentlich-rechtlichen Medien sind heute auch nur ansatzweise unabhängig, wobei es natürlich immer wieder Lichtblicke gibt.

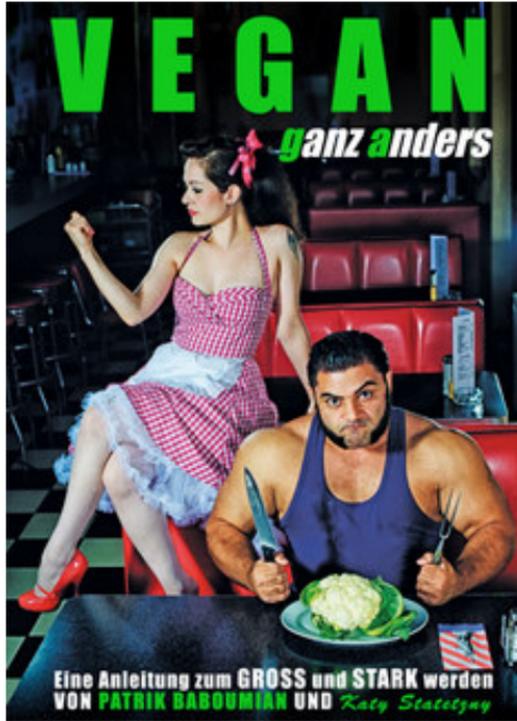
Wer die Welt heute verstehen will, muss sich selbst auf die Suche nach der Wahrheit machen und diese liegt nun mal nicht auf der Straße, sondern man muss sie sich erarbeiten. Natürlich ist es nahezu unmöglich, unsere ganze Welt mit all ihrer vielfältigen Komplexität

gänzlich zu durchschauen, aber das Thema Ernährung ist jede Mühe wert. Es steht immerhin dein Leben auf dem Spiel!

## VITAMINE

Vitamine werden je nach Löslichkeit in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine eingeteilt. Während die wasserlöslichen Vitamine täglich zugeführt werden müssen, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, können fettlösliche Vitamine etwa in der Leber gespeichert werden und müssen so nur von Zeit zu Zeit zugeführt werden, um eine Auffrischung der körpereigenen Speicher zu gewährleisten. Eine Überversorgung mit wasserlöslichen Vitaminen ist in der Regel! ungefährlich, da der Körper den Überschuss mit dem Harn ausscheidet. Trotzdem kann eine chronische Überdosis auch bei wasserlöslichen Vitaminen irgendwann zu Gesundheitsschädigungen führen, weshalb gerade mit Nahrungsergänzungsmitteln nicht leichtfertig umgegangen werden sollte. Eine Überversorgung mit fettlöslichen Vitaminen kann im Extremfall sogar zum Tode führen. Gefährliche Überdosen an Vitamin A treten etwa beim Verzehr der Leber von Karnivoren auf. Vitamin A kommt übrigens generell nur in Produk-





Baboumian P. / Statetzny K.

## [VEGAN ganz anders](#)

Eine Anleitung zum groß und stark werden

168 Seiten, geb.  
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)