

akribischem Waschen unterzogen, war an den Oberflächen der Früchte und Pflanzen genügend von Bakterien produziertes B12. Tatsächlich haben viele über Jahre vegan lebende Menschen aus Indien erst, als sie nach England umzogen, B12-Mangel entwickelt. Auch lebenslang vegan lebende Mönche in den Zen-Klöstern Kyotos haben ausreichend B12. Wahrscheinlich waschen sie ihre Nahrung nicht so extrem oder haben mit der Zeit einen anderen Stoffwechselweg entwickelt. Diesen Verdacht hatte ich auch bei mir selbst, als ich nach vier Jahren »Peace Food« ohne Einnahme von B12 immer noch gute Werte hatte. Da das aber unsicher ist und Mangelerscheinungen unangenehm sind, nehme und empfehle ich die Einnahme veganen Methylcobalmins siehe >.

Weitere Vitamine und Mineralien

Ansonsten braucht vegane Kost keine Nahrungsergänzung. Es ist geradezu absurd, dazu Vitamine oder Spurenelemente einzunehmen, da keine andere Kostform reicher daran ist. Auch die immer wieder erwähnten Stoffe Eisen, Zink und Vitamin B2 sind gar kein Problem und beispielsweise in Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide ausreichend enthalten. Die Eisenaufnahme lässt sich durch zusätzliches Essen von Vitamin-C-Reichem wie Aprikosen und Zitrusfrüchten noch verbessern, durch Gemüse wie Feldsalat und Fenchel oder Sesam und getrocknete Datteln, denn Vitamin C begünstigt die Eisenverwertung. Insgesamt aber ist eine Eisenproblematik sowieso eher über die Ebene von »Krankheit als Symbol« zu lösen, indem sich Betroffene mit dem Aggressionsprinzip aussöhnen, das mit dem Eisen in enger Verbindung steht.

Vitamin D, ebenfalls gern diskutiert, bekommen wir am besten über Sonnenbäder, wenigstens am Oberkörper alle drei Tage für 20 Minuten. Ansonsten ist es in Pilzen, vor allem Steinpilzen, und Meeresalgen enthalten. In Schlechtwettergebieten oder -zeiten empfiehlt sich die Einnahme.

## INFO

### **DIE BESTEN FETTE**

Kaltgepresste Pflanzenöle liefern bestes Fett, das reich an verschiedenen ungesättigten, aber auch gesättigten Fettsäuren ist. Lange verkanntes Kokosöl, aber auch Olivenöl sind empfehlenswert. Die Angst vor Fett ist übertrieben. Unser Gehirn besteht zu 70 Prozent daraus und braucht daher gutes Fett. Auch wenn Quellen wie Nüsse und Samen leicht

säuern, wird das durch die Basenflut der übrigen veganen Kost mehr als ausgeglichen. Walnüsse enthalten zudem ein gutes Omega-3 zu Omega-6-Verhältnis, Leinöl ist auch ideal.

## Diskussionsstoff Eiweiß

Eiweiß ist ebenfalls ausreichend in veganer Kost enthalten, insbesondere in Hirse, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Soja und Lupinen. Mittlerweile gibt es einen veganen Eiweißriegel, der mehr Protein als ein gleich großes Stück Fleisch enthält und dabei noch richtig gut – natürlich nach Früchten – schmeckt. Dass die Schulmedizin Schweinefleisch als wertvollstes Eiweiß hinstellt, zeigt nur deren Denkfehler. Es sei menschlichem Eiweiß am ähnlichsten – aber nicht mal das stimmt, denn menschliches ist ihm natürlich noch viel

ähnlicher.

Bevor wir nun auf solchen (Ab-)Wegen Menschenfresser werden, sollten wir uns klarmachen, dass es längst überholt ist, den Körper zu schonen. Wenn er sich aus einem breiten pflanzlichen Angebot die notwendigen Aminosäuren zusammensuchen muss, ist er wissenschaftlich nachweisbar am besten dran. Es macht ja auch keinen Sinn, Muskeln und Gehirn zu schonen – und das gilt ebenso für den Stoffwechsel. Pflanzliche Proteinquellen haben zudem den Vorteil, reich an Antioxidantien, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen zu sein. Insgesamt ist vegane Kost natürlich frei von Tierprotein, das sich als schädlich und gefährlich für die Gefäße, im Hinblick auf Krebsentwicklung, Knochenprobleme (Osteoporose), für das Immunsystem (Allergien, Autoimmunprobleme) und