Wir, ein paar BloggerInnen des *Vegan Blogger Collective* und ein Gastautor, haben für Dich und alle Interessierten diesen kleinen Guide zusammen gebastelt, welchen wir zum kostenlosen Download in unseren Blogs bereit gestellt haben, so dass Du diesen ausdrucken, zu jeder Zeit nutzen und sehr gerne auch verbreiten kannst, damit jede/r Teil der veganen Revolution werden kann.

Mehr zu den beteiligten BloggerInnen und unserem Gastautor findest Du im Anhang, doch jetzt wünschen wir Dir erst einmal viel Freude mit den zusammengetragenen Daten und Fakten.

<u>Themen</u>

1. *In der veganen Küche*
2. *Die Sache mit den Proteinen, dem Eisen und dem B12*
3. *In der veganen Backstube*
4. *Lies Dich schlau*
5. *Pflegende Kosmetik*
6. *Dekorative Kosmetik*
7. *Den Kleiderschrank vegan fair-schönern*
8. *Vegan unterwegs*
9. *Veganismus & Sport - Häufigste Fehler bei Training, Ernährung und Nahrungsergänzung*

1. In der veganen Küche

Du möchtest künftig auf tierliche Zutaten in der Küche verzichten? Kein Ding, denn heutzutage ist es sehr leicht vegane Spezialitäten zuzubereiten, denn für fast alle tierlichen Zutaten und Gerichte gibt es mittlerweile vegane Alternativen. Auch ist die vegane Küche eine tolle Möglichkeit um bisher unbekannte pflanzliche Zutaten kennen zu lernen. Sogar viele Rezepte, welche uns aus der konventionellen Küche bekannt sind, sind vegan (z.B. *Nudeln mit Tomatensauce, sofern Nudeln ohne Ei verwendet werden*). Nachfolgend möchte ich Euch ein paar mehr oder weniger aufregende pflanzliche "Ersatz"produkte vorstellen, Favoriten in unseren Küchen und es gibt ein paar Worte zur Inspirationen für Euch. Oh, und nicht zu vergessen: Ganz unten gibt es noch die thematische Verlosung für Euch, damit ihr sofort mit dem Kochen los legen könnt...

"Ersatz"produkte

Für tierliche Produkte gibt es eine Vielzahl an veganen Alternativen, oft auch Ersatzprodukte genannt. Manche mögen möglicherweise kurios erscheinen (*"Warum isst man als VeganerIn denn Produkte, die so aussehen wie vom Tier?"*), da tierliche Produkte imitiert werden und doch haben diese im Veganismus eine Daseinsberechtigung, denn viele VeganerInnen lehnen tierliche Produkte nicht auf Grund von Geschmack/Konsistenz/... ab, sondern viel mehr daher, da sie verhindern möchten, dass Tiere für die eigenen Nahrung gequält werden und ihr Leben geben müssen. Welche veganen Produkte es gibt und wie ihr manche Produkte ersetzen könnt, dieses lest ihr nachfolgend:

•*Fleisch-, Fisch- und Wurstwaren* | Mittlerweile gibt es ein beachtliches Angebot an Fleisch-, Fisch und Wurstimitat im Handel (*Bezugsquellen folgen*). Die meisten Produkte werden aus Tofu und/oder Seitan (Weizengluten) sowie Lupinen hergestellt. Welche Produkte für Euch die richtigen sind, dieses müsst ihr für Euch selbst entdecken und vor allem nicht aufgeben, sollte Euch ein Produkt einmal nicht zusagen. Auch ich habe unzählige vegane Würstchen ausprobieren müssen bevor ich die Würstchen fand, welche ich bevorzuge. Für alle, welche in der Küche mehr Zeit und eigene Gewürze aufwenden möchten, gibt es verschiedene getrocknete Soja-Produkte, darunter Granulat (z.B. für Spagetti Bolognese), verschiedene Schnetzel (z.B. für Gulasch) und auch sogenannte Big Steaks (z.B. für Rouladen oder marinierte Steaks vom Grill). Diese Produkte werden erst in einem Sud aufgekocht und danach nach Belieben weiterverarbeitet. Veganen Aufschnitt bekommt ihr auch im Handel in verschiedenen Ausführungen, von würzigem Aufschnitt bis zur veganen Chorizo am Stück. Alternativ gibt es auch eine Vielzahl an pflanzlichen Aufstriche, manche imitieren sogar Leberwurst. Der rauchige Geschmack von Speck lässt sich unter anderem mit Liquid Smoke oder Rauchsalz imitieren. Es gibt sogar pflanzlichen Kaviar im Supermarkt und auch auf das sommerliche Grillen muss niemand verzichten.

•*Käsiges* | Von Streichkäse über Käse am Stück bis zum Gratin-Käse findest Du viele vegane Alternativen, einige Sorten davon sogar vielleicht schon in Deinem Supermarkt? Parmesan lässt sich übrigens durch Hefeschmelzflocken oder einer Mischung aus fein gehackten Mandeln und Pinienkernen ersetzen. Auch Mozarella lässt sich sehr gut selbst herstellen, möchte man auf gekauften veganen Mozarella nicht zurück greifen. Überbacken kann man Gerichte auch mit selbstgemachtem Hefeschmelz oder mit einem Gemisch aus Mandelmus, Wasser, Zitronensaft und Salz.

•*Milch und Sahne* | Unzählige Milchalternativen gibt es flächendeckend überall zu erwerben oder sind auf die Schnelle auch selbstgemacht. Neben der bekannten Sojamilch in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt es unter anderem auch Reis-, Hafer- oder verschiedene Nussmilchalternativen wie Haselnuss-, Kokos-, Mandel- oder Cashewmilch. Mit leistungsstarkem Mixer und Nussmilchbeutel oder einem elektrischen Bereiter für Milchalternativen lassen sich schmackhafte Alternativen herstellen. Vegane Sahne gibt es in ähnlich vielen Variationen.

•*Joghurt und Quark* | Veganen Joghurt bekommst Du im Handel oder Du kannst diesen auch sehr leicht selbst herstellen. Quark kannst Du imitieren, in dem Du den Joghurt durch ein Küchentuch abtropfen lässt.

•*Schokolade* | "*Du lebst vegan? - dann darfst Du gar keine Schokolade mehr essen*!" - Oft gehört und oft geschmunzelt, denn erstmal *darf* ich sowieso alles essen, *möchte* es nur vielleicht nicht und zum anderen braucht richtig gute Schokolade keine Milch um lecker zu sein

- im Gegenteil. Besonders Schokolade, welche möglichst ohne viele Zutaten auskommt und schonend verarbeitet wurde, gilt als hochwertiger. Leckere Beispiele für vegane Schokolade sind unter anderem von Lovechock, Vivani oder Naturata. Schokolade eignet sich auch wunderbar zum Kochen, zum Beispiel in leckeren Saucen.

•*Alkoholische Getränke* | Rote Farbe entsteht oft aus Karmin, einem Farbstoff aus Cochenille-Schildläusen. Wein und auch (importiertes) Bier kann durch Gelatine, Albumin bzw. Kasein; Eiklar oder durch die Hausenblase, einer Schwimmblase einer Fischart, geklärt sein. Whisky oder auch Wodka sowie ähnliche Getränke werden manches Mal durch Tierkohle gefiltert.

•*Saft* | Klare Säfte werden oft durch Gelatine geklärt oder mit Karmin gefärbt, daher werden die meisten naturtrüben Säfte bzw. Direktsäfte bevorzugt.

•*Essig* | Viele Essige beinhalten Saft und Wein, welche wie oben benannten zuvor behandelt wurden. Naturtrübe und ungeklärte Essige bevorzugen.

•*Eis* | Möchte man nicht mehr zu konventionellem Milcheis greifen, so bestehen durchaus Alternativen: Viele Sorbets sind vegan, möglicherweise auch in der Eisdiele Deiner Nachbarschaft. Manche Eisdielen bieten auch Eis aus Soja- oder Reismilch an. Wassereis ist auch meistens vegan, sofern denn keine bedenklichen E-Stoffe darin enthalten sind. Im Handel bekommst Du Eis aus Lupinen wie *Lupinesse* oder verschiedene Sorten Sojaeis. Laktosefreies Eis ist nicht grundsätzlich vegan - im Gegenteil.

•*Butter und Margarine* | Hier ist (*oft*) tierliches Fett enthalten, zum Beispiel Molke, Fischöl oder Schweineschmalz. Es gibt allerdings auch vegane Alternativen, von denen viele auch dementsprechend deklariert sind, so unter anderem *Alsan* oder *Sojola*. Zum Kochen und auch Backen können auch immer Öle genutzt werden. Als rein pflanzlich deklarierte Margarine kann übrigens dennoch Bestandteile tierlichen Ursprungs beinhalten, so z.B. Vitamin D.

•*Senf und Saucen* | Senf und verschiedene andere Saucen enthalten manches Mal mit Tierkohle behandelten Zucker, Honig, Molkeprodukte oder bedenkliche Essige. Mayonnaise lässt sich einfach und schnell ohne Ei herstellen, Ketchup ist oft vegan und andere Saucen sind oft auch als vegan deklariert.

•*Backwaren* | Es gibt Backwaren mit Schweineschmalz, Milch, Ei, Butter und anderen tierlichen Fetten, Quark und vielem mehr. Manche Bäckerei fettet auch die Bleche mit tierlichem Fett ein. Dennoch sind viele Brötchen, Brot und oft einfache vegane Backwaren vegan, unter anderem auch in Bäckerei-Filialen wie *Kamps*.

•*Eier* | Oft müssen Eier zum Binden für ein Rezept gar nicht ersetzt werden. Möchte man diese dennoch ersetzen, so gibt es vielfältige Möglichkeiten: Agar Agar, *Agartine*, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, *No Egg*, Sojamehl, Banane, Seidentofu, Apfelmus und weitere andere. Zum Panieren kann man Kichererbsenmehl verwenden oder eine festere Mehlschwitze. Zum Lockern von Teig eignet sich besonders gut Sojamehl.

•*Honig* | Honig gehört den Bienen und wird in der veganen Küche nicht gebraucht, denn es gibt Agavendicksaft, Ahornsirup oder andere leckeren Rübensirup, die Honig bestens ersetzen und wie Honig verwendet werden können.

•*E-Stoffe* | Hinter den zahlreichen Zahlen verstecken sich oft tierliche Zutaten. Welche Stoffe hinter welcher Zahl befinden, das kannst Du hier nachlesen oder Du ziehst Dir eine App auf Dein Smartphone.

•*Gelatine* | Um diese zu ersetzen, kannst Du Agar Agar nutzen oder auch Apfelpektin.

•*Brotaufstriche* | Viele Marmeladen, Konfitüren und Gelees sind sowieso vegan. Für die beliebte Haselnusscreme kannst Du *Carobella*, *Streichschakalode* oder *Chocoreale* nutzen - oder Du machst Dir eine leckere Alternative selbst? Lecker ist auch *Speculoos*, ein Spekulatius Aufstrich aus den Niederlanden. Überall gibt es pflanzliche Aufstriche, zum Beispiel auf Hefebasis oder Sonnenblumenkernen. Statt des Fleischsalates mit tierlicher Wurst verwenden VeganerInnen *Fleischsalat vom Tofutier*. Mit *Soyananda* gibt es einen leckeren Frischkäse-artigen Aufstrich. Weitere einfache Möglichkeiten sind reife Avokado mit Salz und Pfeffer oder auch Hummus in verschiedenen Variationen.

Pflanzliche Favoriten in der veganen Küche

Dadurch, dass VeganerInnen beim veganen Kochen auf manche Zutaten gerne "verzichten", eröffnen sich plötzlich viele weitere Möglichkeiten. Viele VeganerInnen fangen an und probieren verschiedenste Zutaten aus, welche zuvor keinen Weg in den Vorratsschrank gefunden haben. Ein paar sehr beliebte Zutaten der veganen Küche sind Folgende:

•*Amaranth & Quinoa* | Beide stammen aus Südamerika und gelten dort als Hauptnahrungsmittel. Beide Zutaten lassen sich auch in unserer Küche vielfältig nutzen (Gepoppter Amaranth mit Früchten zum Frühstück, Quinoa als leckere Bratlinge...). Wusstest Du, dass 2013 von Ban Ki Moon (UN-Generalsekretär) zum "Jahr des Quinoa" erklärt wurde? In Zeiten des Klimawandels soll Quinoa auf Grund der spezifischen Vorteile (Glutenfrei, hoher Protein- und Mineraliengehalt...) den Welthunger helfen zu bekämpfen.

•*Agar Agar* | Ein anderer Name ist japanische oder chinesische Gelatine und wird entsprechend auch verwendet. Wird aus Algen hergestellt und ist so ein pflanzliches Geliermittel.

•*Agavendicksaft oder -sirup* | Wird aus dem Saft der mexikanischen Agave hergestellt und ersetzt in der veganen Küche zum Beispiel Honig. Niedriger glykämischer Index, weswegen Agavendicksaft oft anstatt Zucker verwendet wird.

•*Avocados* | Ob im leckeren Smoothie, als Basis für Schokoladenmousse oder Eis, als Guacamole oder Brotaufstrich, Avocados sind vielfältig zu verwenden. In Deutschland hatte die Avocado auf Grund ihrer Konsistenz und dem hohen Fettgehalt von rund 25% lange Zeit den

Namen Butterbirne.

•*Hefeflocken* | Sogenannte Nährhefe, welche einen hohen Vitamin B-Wert besitzt. Weitere Namen sind auch Edelhefeflocken oder Nährhefeflocken. Erhältlich im Bioladen und in manchen Supermärkten. Wird in der veganen Küche genutzt, um den beliebten Hefeschmelz herzustellen, welcher zum Überbacken genutzt wird. Schmeckt aber auch als Parmesan-Ersatz oder einfach als Würze über Salat gegeben. Basis für viele Aufstriche.

•*Hülsenfrüchte* | Haben einen hohen Proteingehalt und sind in der veganen Küche schon daher unverzichtbar. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen... - da kommt keine Langeweile auf.

•*Muse* | Aus verschiedenen Nüssen und Steinkernen von Steinfrüchten (*Mandeln, Kokosnuss,...*) sowie Erdmandeln (*Pflanzenknolle*) kannst Du im Blender tollste Muse machen oder diese im Handel kaufen. Mit hellem Mandelmus, ein wenig Wasser, einem Spritzer Zitronensaft und Salz kannst Du zum Beispiel eine tolle Alternative zum Überbacken herstellen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel, hoher Proteingehalt, Mineralstoffe, Spurenelemente, diverse Vitamine.

•*Seitan, Produkte aus texturiertem Soja, Seidentofu, Tofu und Tempeh* | Diese Produkte werden oft als Ersatz für Fleisch gesehen, doch sind diese Produkte meines Erachtens eigenständige Lebensmittel, welche sich auf vielfältige Weise zubereiten lassen. Zugegeben, manche Zubereitungsarten erinnern auch an die Zubereitung von tierlichen Zutaten, doch solange kein Tier dafür leiden muss, ist dieses doch sehr legitim. Aus Seitan und texturiertem Soja lassen sich zum Beispiel tolle Burger formen, Tofu und Tempeh schmecken mariniert und angebraten, Seidentofu dient mit Kala Namak (indisches Schwarzsalz) als Rührei-Ersatz oder mit einem Block Naturtofu als Käsekuchen-Filling. *Übrigens*: Lass' Dich von einem möglicherweise verunglückten Tofu-Versuch nicht abschrecken (*Diesen kennen sehr viele Veggies..*), denn es benötigt manches Mal ein wenig Zeit um heraus zu finden, auf welche Art Du Deinen Tofu am liebsten zubereitet magst...

Inspirationen

Um einen Einblick in die vegane Küche und die atemberaubende Vielfalt zu bekommen, stöbere Dich doch einfach mal durch unsere und viele andere tolle Blogs oder durchsuche die ein oder andere Gruppe bei Facebook, so z.B. die sehr beliebte Gruppe *Ich packe auf mein veganes Tellerchen...* . Heutzutage gibt es auch eine riesige Vielfalt an veganen Kochbüchern, welche Angelika von Bissen für's Gewissen Dir noch näher vorstellen wird, und auch in den ausliegenden Werbeheftchen Deines Bioladens kannst Du manches Mal vegane Rezepte entdecken. Einmal mit dem Stöbern begonnen, wirst Du zahlreiche Inspirationen finden - da ist wirklich für jede/n Etwas dabei. (© Lena von A Very Vegan Life)

2. Die Sache mit den Proteinen, dem Eisen und dem B12

Wer hat sie nicht schon gehört, die Fragen nach den Nährstoffen und dem Vegetarismus/Veganismus. “Wo nimmst du denn dann dein Eiweiß her?” “Und dein Kalzium?” “Was ist mit Omega-3-Fettsäuren?”

Gleich vorweg: So schnell bekommt niemand einen Eiweißmangel. Denn den gibt es in Industrieländern quasi nicht. Zudem enthalten Spinat, Brokkoli und Petersilie mehr verwertbares Protein als jedes Steak oder Hühnerei.
Dennoch gibt es ein paar Dinge, die man wissen sollte. Zum einen, um garantiert optimal versorgt zu sein, zum anderen, um sich auf die Schulter klopfen zu können, weil das Blutbild womöglich sogar besser ist als das so mancher “Omnivoren”.
An dieser Stelle möchte ich vor allem auf die für Veganer_innen relevanten Nährstoffe eingehen. Um den Rest müsst ihr euch einfach mal keine Gedanken machen, denn ihr nehmt sie garantiert in ausreichender Menge auf. Vorausgesetzt ihr ernährt euch vollwertig und abwechslungsreich. Denn vegan essen bedeutet nicht nur weglassen, sonder auch ersetzen! Nur von Sojapudding allein wird niemand groß und stark. Aber mit der ausgewogenen Ernährung haben selbst Fleischesser oft Probleme, also kein Grund zur Panik. Als (angehende/r) Veggie wirst du dich höchstwahrscheinlich sowieso schon sehr genau mit deiner Ernährungsweise auseinandersetzen. Da kann (fast) nichts schief gehen.

Good to know

•Es gibt fettlösliche und wasserlösliche Vitamine. Erstere kann man sich leicht mit der EDEKA-Eselsbrücke merken. Es sind die Vitamie A, D, E und K. Fügt eurem Smoothie oder Salat also bitte immer einen kleinen Schuss Öl hinzu, so werden Karotten und Co. besser verstoffwechselt.
•Verwendet ihr hierfür Leinöl schlagt ihr gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Veganer_innen haben es etwas schwerer an die essentielle (also lebensnotwendige)Fettsäure Omega-3 zu gelangen. Leinöl und die darin enthaltene Alpha-Linolsäure ist da der ideale Lieferant. 1 EL pro Tag reicht aus. Omega-3 ist zudem in Walnüssen enthalten.
•Eisen. Vergesst das mit dem Eisen. Sie haben sich schon beim Spinat vertan. Und auch ein Steak ist nicht lebensnotwendig für einen guten Eisenspiegel. Nüsse, Hülsenfrüchte, Trockenobst und grünes Gemüse tun es auch. Alter Blutspendertipp: Ordentlich Kiwis essen. Das darin enthaltene Vitamin C sorgt dafür, dass das Eisen besser aufgenommen werden kann. Pflanzliches Eisen ist für den Körper etwas schwerer aufzunehmen, so dass die Zufuhr bei Vegetarier_innen und Veganer_innen etwas höher sein sollte.
•Kalzium kann vor allem über angereicherte Pflanzenmilch, grünes Gemüse, kalziumhaltiges Mineralwasser und Sesam aufgenommen werden. Der Vorteil hierbei ist, dass deutlich weniger schwefelhaltige Aminosäuren als bei Fleischkonsum aufgenommen werden. Diese begünstigen den Kalziumabbau in den Knochen. Vitamin D hingehen verbessert die Aufnahme. (Also immer ausreichend Sonnenlicht tanken!)
Wer es ganz genau wissen möchte und sich auch für die anderen Nährstoffe interessiert, dem

sei diese großartige Nährstofftabelle des Vebu ans Herz gelegt. Mehr Wissen geht nicht. Wer gerne Lebensmittel und ihren Nährstoffgehalt miteinander vergleicht, wird an dieser sehr ausführlichen Auflistung viel Freude haben.

War da nicht noch was?

Wer beginnt sich mit veganer Ernährung zu beschäftigen stößt schnell auf eine große Unbekannte: Vitamin B12. Wir möchten ein bisschen Licht ins Dunkel bringen und haben die wichtigsten Fakten für euch zusammengetragen.

B 12 – Was ist das überhaupt?

B12 ist ein essentielles Vitamin, d.h. es wird für die Aufrechterhaltung der Organfunktionen benötigt, wird vom Körper aber nicht selbst hergestellt. Es ist mitverantwortlich für die Bildung roter Blutkörperchen und ein funktionierendes Nervensystem. Laut Gesellschaft für Ernährung braucht ein Erwachsener rund 3 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tag.

Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene Arten des Vitamin B12s gibt, von denen einige im Körper gar nicht verstoffwechselt werden können. Solche sogenannten Analoga einzunehmen macht also keinen Sinn. Daher sollte beim Kauf eines Vitamin B12-Produktes unbedingt auch das Kleingedruckte gelesen werden! Die vom Körper verwertbaren biologisch aktiven Vitamine sind Methylcobalamin, Adenosylcobalamin undCyanocobalamin, wobei letzteres oral eingenommen als nicht sehr stabil zur Diskussion steht. Die Biochemiker_innen unter euch sind eingeladen zum Beispiel hier tiefer in die Materie einzutauchen.

Vitamin B12 kann nicht von Mensch oder Tier produziert werden (oder genauer gesagt nur in Regionen des Darms in denen die Verstoffwechselung der Vitamine bereits abgeschlossen wurde), sondern muss dem Körper also von außen zugeführt werden. Dies geschieht über Algen oder Bakterien. Meist werden Lebensmittel wie vergorene Sojaprodukte, Müsli und auch Fruchtsäfte mit Vitamin B12 angereichert, in Deutschland enthalten diese aber meist zu wenig des Vitamins oder eben inaktive Formen. Eine Wirkung auf dem Vitamin B12-Haushalt des Körpers durch Vitamin B12-haltige Meeresalgen ist wissenschaftlich nicht belegt. Auch Bioprodukte fallen für die Zufuhr aus, da diese in Deutschland gar nicht mit Vitamin B12 versetzt werden dürfen.

B12 Check, aber richtig.

Ist der Körpereigene Speicher aber erst einmal durch synthetisches, verwertbares Vitamin B12 aufgefüllt, hält er 3-5 Jahre. Aus diesem Grund kann es manchmal Jahre dauern bis ein Mangel bemerkt wird, vor allem weil die normale Vitamin B12-Blutuntersuchung beim Arzt nicht ausreicht. Auf was geachtet werden muss beschreibt der Vebu sehr gut:
"Aufgrund der großen Körperspeicher kann es Jahre dauern, bis sich klinische Symptome eines Vitamin-B12-Mangels zeigen. Der Versorgungszustand mit Vitamin B12 lässt sich jedoch frühzeitig anhand von Blutanalysen bestimmen. Dabei sollten verschiedene Messwerte des Cobalaminstoffwechsels, insbesondere das Holo-Transcobalamin II (Holo-TC), untersucht werden (Tabelle 2). Die alleinige Bestimmung des Vitamin-B12-Gehalts im Blut ist nicht geeignet, um den Versorgungszustand sicher zu beurteilen. Auch bei Personen mit Vitamin-B12-Spiegeln im unteren Referenzbereich (≥ 156-400 pmol/l) können klinische Zeichen eines Vitamin-B12-Mangels auftreten. Zudem kann auch bei normalen Vitamin-B12-Werten im Blut bereits in den Körperzellen ein funktioneller Vitamin-B12-Mangel vorliegen. Der früheste Indikator für einen Mangel sind erniedrigte Holo-TC-Werte. Dieses Transportprotein bindet Vitamin B12 und macht es den Körperzellen verfügbar."
(Quelle: http://vebu.de/gesundheit/naehrstoffe/vitamin-b12)
Dieser erweiterte Test muss – im Gegensatz zur einfachen Vitamin B12 Bestimmung, die bei Veganer_innen oft die Kasse übernimmt, weil ein begründeter Verdacht auf Mangel besteht – meist selbst bezahlt werden und kostet um die 40 Euro.

Geeignete Quellen

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an gut verwertbaren Vitamin B12-Präparaten in unterschiedlichen Darreichungsformen. In den einschlägigen Onlineshops werden mittlerweile Tropfen, Tabletten und seit letztem Jahr auch eine Zahnpasta angeboten*. Ideal für alle Vergesslichen, denn Zähneputzen vergisst man hoffentlich nie. Auch Budni/dm führt eine vegane 10 Tage-Vitamin B12-Kur auf der Basis von Cyanocobalamin in praktischen, trinkfertigen Ampullen.

Fazit

Angereichtere Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel auf Algenbasis reichen NICHT aus um den Vitamin B12 Gehalt eines vegan lebenden Menschen zu decken. Zudem sollte der Vitaminspiegel regelmäßig durch die entsprechenden Blutuntersuchungen beim Hausarzt überprüft werden. Dann steht dem veganen Glücklichsein nichts mehr im Wege.
(© Kathrin von Ein bisschen vegan)

3. In der veganen Backstube

Himmlische Torten, saftige Kuchen, leckere Cupcakes und duftende Weihnachtsplätzchen – diese Liste von Süßspeisen könnte man noch weiter ergänzen, denn wer sich für eine vegane Lebensweise entscheidet, muss keineswegs auf leckeren Nachtisch verzichten!

Damit dir auch dein Lieblingskuchen ohne tierische Zutaten gelingt, findest du nachfolgend Tipps & Tricks, wie du diese ersetzen kannst.

Eier: Ernährst du dich vegan, kannst du trotzdem die leckersten Pancakes zum Frühstück genießen, denn auch beim Backen kannst Du Eier problemlos ersetzen! Wichtig dabei ist, herauszufinden, welche Funktion das Ei beim Backen einnimmt. Soll der Teig des Gebäcks locker werden oder benötigst Du etwas zum Binden?
Die in der Tabelle aufgelisteten Ersatzmöglichkeiten entsprechen jeweils 1 Ei:

Ei – Ersatz zur Auflockerung	Ei – Ersatz zur Bindung
„Orgran No Egg"	2 EL Sojamehl + 2 EL Wasser
2 EL Speisestärke + 2 EL Wasser + 1 TL Backpulver	1/4 Tasse Apfelmus + 1 TL neutrales Öl
2 EL Mehl + 1 EL Backpulver + 2 EL neutrales Öl + 2 EL Wasser	1 zerdrückte, reife Banane
	1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser

Milch: Statt tierischer Milch gibt es mittlerweile in fast jedem Supermarkt pflanzliche Drinks, welche auch ohne viel Aufwand selbst hergestellt werden können. Neben der bekannten Sojamilch gibt es auch Reis-, Hafer-, Kokos- und Nussmilch. Für das Backen eignen sich auch besonders Pflanzendrinks mit Geschmack, wie z.B. Vanille oder Schoko.
Für die Herstellung von Nussmilch benötigst du einen Hochleistungsmixer und einen Nussmilchbeutel oder ein elektrisches Gerät zur Aufbereitung der Milchalternative.
Sahne: Für immer auf die heißgeliebte Sahnetorte verzichten? Auf keinen Fall, denn inzwischen findest du in gut sortierten Bioläden auch eine Auswahl an aufschlagbarer veganer Sahne (Packungshinweise dazu beachten!) und sogar Sprühsahne, z.B. von „leha" oder „Soyatoo".
Butter: Das Fett, also vor allem Butter, kannst du problemlos durch Pflanzenmargarine oder durch geschmacksneutrale Öle, wie z.B. Sonnenblumenöl ersetzen. Am liebsten verwende ich die Bio – Margarine „Alsan".
Quark/ Topfen: Du kannst Sojajoghurt durch einen Kaffeefilter oder Küchentuch für mehrere Stunden abtropfen lassen, um eine quarkähnliche Konsistenz zu bekommen.
Gelantine: Als Geliermittel kannst du Agar Agar oder Apfelpektin verwenden.
Dekorieren: Auch beim kreativen Backen sind dir keine Grenzen gesetzt. Neben veganen Zartbitter – Streuseln und Kuvertüre von Ruf, findest du im Bioladen oder verschiedenen Onlineshops zahlreiche Produkte zum Verzieren deiner Backwerke. Herkömmliche Streusel weisen oftmals E – Stoffe tierischen Ursprungs auf. Auf Nummer sicher gehst du mit den Produkten von "Biovegan".
Damit du auch beim Backzubehör nicht zu tierischem Material greifst, benutzt du am besten Backpinsel aus Silikon. Diese sind einfach zu reinigen und gibt´s in tollen Farben.
Toll ist auch das gestaltete Poster von PETA , das mir als Quelle diente. Hier kannst du es dir kostenlos herunterladen und in deiner Küche aufhängen, damit garantiert nichts beim veganen Backen schief gehen kann.

Falls du auch gerne auf weißen Zucker verzichten oder deinen Konsum einschränken möchtest, zeige ich dir einige Alternativen:

Vollrohrzucker: Vollrohrzucker ist nicht raffiniert und enthält somit noch seine Vitamine und Mineralien. Er hat einen milden und karamellartigen Geschmack.
Ahornsirup: Der Saft aus Ahorn enthält mehr als 50 Antioxidantien. Je dunkler seine Farbe, desto intensiver sein Geschmack.
Agavendicksaft: Der süße Sirup der Agave schmeckt wie eine Mischung aus Karamell und Honig. Er passt auch super aufs Brot!
Reissirup: Reissirup hat einen mildes und nussig – karamelliges Aroma.
Fruchtpürees: Apfel – oder Bananenpürees lockern nicht nur den Teig, sondern geben Kuchen und Muffins auch einen tollen Geschmack.
Stevia: Stevia gibt es in Pulver und flüssiger Form und davon reicht schon eine sehr geringe Menge, um Speisen und Getränke ausreichend zu süßen.
(© Katharina von Ab Jetzt Vegan)

4. Lies Dich schlau

Du hast sicher schon bemerkt, dass man auf viele Vorurteilen und Unverständnis stößt, wenn man sich zu seinem veganen Lebensstil bekennt oder auch nur dafür interessiert. Umso wichtiger ist es gut informiert zu sein, korrekte Fakten parat zu haben und Zweifler mit köstlichen Cupcakes oder einer bunten Gemüsepfanne umstimmen zu können.

Fast alle Informationen lassen sich heutzutage leicht und schnell im Internet finden. Bücher sind eine weitere gute und beliebte Quellen, die dir dabei helfen deine eigene Meinung zu bilden. Mein Beitrag soll dir helfen einen Überblick zu wahren und die dienlichsten Bücher für deinen Start ins vegane Leben auszuwählen. (Fast) alle Bücher, die ich dir vorstelle, habe ich selbst gelesen und viele Rezepte auf ihre Tauglichkeit und Geschmack hin getestet.

Sachbücher

Marc Pierschel „Vegan" (Review) ist das perfekte Nachschlagewerk für Anfänger wie Fortgeschrittene. Es umfasst alles Wesentliche, von der Entstehung des Veganismus, über verschiedene philosophische Ausrichtungen, bis zu einfachen Rezepten und vielen Tipps und Tricks und weiterführenden Literaturverweisen. Außerdem ist es - im Gegensatz zu vielen anderen Büchern - deutschlandspezifisch.
Wenn du etwas mehr in die Tiefe gehen möchtest, empfehle ich

Kath Clements – "Vegan" und **Dr. Gill Langley - "Vegane Ernährung"** beides sehr informative, aber etwas trockene Bücher.

Rory Freedman/Kim Barnouin "Skinny Bitch" (Review) wie der Titel schon vermuten lässt, ist Skinny Bitch etwas provokativ und salopp geschrieben. Das macht aber auch den Reiz des Buches aus und ich verborge es gerne an interessierte Personen. Es liest sich sehr leicht und ist einleuchtend argumentiert. Dazu passend gibt es auch ein Kochbuch.

Jonathan Safran Foer „Tiere essen" Foer setzt sich intensiv, genau und mit viel persönlichem Einsatz mit der Ethik des Tiere essen auseinander und lässt seinen Leser anschaulich daran teilhaben. Das Buch strotzt vor Fakten und Einblicken in die (amerikanische) Fleischproduktion. Dabei schafft es Foer nicht zu fordert und pauschal zu verurteilen. Die Thematik und der Schreibstil selbst, bringen den Leser dazu, zu hinterfragen, sich zu informieren und schlussendlich auch die Konsequenzen daraus zu ziehen und das ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Ein Kunststück.

Andreas Grabolle "Kein Fleisch macht glücklich" das deutsche Pendant zu Foers "Tiere essen" beschäftigt sich ebenso mit der Frage ob es in Anbetracht der katastrophalen Haltungsbedingungen unserer Nutztiere noch ethisch vertretbar ist oder jemals war Fleisch zu essen. Auch die philosophischen, ökologischen und gesundheitlichen Aspekte bezieht er in seinem gut recherchiert und authentisch geschrieben Buch mit ein. Neben starken Fakten und Statistiken kommen auch persönlichen Anekdoten nicht zu kurz, die das ganze etwas auflockern.

Karen Duve „Anständig essen - ein Selbstversuch" der humorige Stil und die offene Art Duves machen dieses Buch zu einem echten Lesevergnügen. Im Selbstversuch setzt sich Duve mit ihrer bisherigen Ernährung auseinander, stellt sich die Frage "Legitimiert Geschmack

alles?" und probiert nach und nach andere Formen aus: Bio, vegetarisch, vegan, frutarisch. Besonders der frutarische Teil ist sehr lesenswert, ich hatte davor keine Vorstellung was man als Frutarier_in so isst. Das Resümee von Duve ist schlussendlich gar nicht so wichtig, sondern welches man für sich selbst zieht.
John Robbins „Food Revolution" hat zwar schon einige Jahre am Buckel (wie auch sein anderes Werk "Ernährung für ein neues Jahrtausend "), aber traurigerweise noch nichts an Aktualität verloren. Es ist sehr wissenschaftlich und übersichtlich geschrieben, jedes Kapitel weist "Meinungen" und "Tatsachen" auf. Ein veganes Standardwerk, das du gelesen haben solltest.

Manfred Karremann "Sie haben uns wie Tiere behandelt" Karremann hat als Journalist und Dokumentarfilmer schon viel Tierleid gesehen. In seinem Buch verarbeitet er seine Erfahrungen und wirft einen schonungslosen Blick auf die Ware Tier. Sehr berührend sind die Erzählungen über Rettungsaktion aus Tierfabriken, die oft, aber nicht oft genug gut ausgehen.

Dr. Bruker/Dr. Jung "Der Murks mit der Milch" Homogenisierung, Pasteurisierung, Eiter in der Milch, artfremde Nahrung und daraus resultierende Allergien, Lebensmittelskandale. Alles was du über Milch wissen solltest, aber eigentlich lieber nicht wissen möchtest, findest du in diesem Buch. Besonders interessant ist das Kapitel über Sojamilch als Milchalternative, die gar keine ist.

Campbell "China Study - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise" wohl die am meisten zitierte und erwähnte Studie zum Thema Ernährung/Veganismus, die es bislang gegeben hat. Leider bin ich noch nicht dazu gekommen es selbst zu lesen, darum kann ich nur eine allgemeine Empfehlung aussprechen.

Koch- und Backbücher
Es ist zwar eine Geschmackssache, aber ich finde, ein veganes Kochbuch zeichnet sich durch einen kreativen Umgang mit Gemüse aus und verwendet nicht hauptsächlich oder gar ausschließlich Ersatzprodukte und Zutaten, für die man in 5 Geschäfte einkaufen gehen muss. Die vorgestellten Bücher wurden weitestgehend unter diesem Aspekt ausgesucht. Außergewöhnliche Zutaten habe ich, soweit möglich, bei jedem Buch mit angegeben.

Neun Zehn Verlag - "Vegan kochen", "Vegan backen", "Vegan grillen" Alle 3 Bücher sind perfekt für den Einstieg. Sehr kostengünstig (je € 5,90) mit vielen einfachen Rezepten die leicht gelingen, nicht zuviel Know-how verlangen und beinahe alle Zutaten sind im normalen Supermarkt erhältlich. *Außergewöhnlichste Zutaten*: Glutenmehl, Zitronengras, Bananenblätter *Für*: Vegan- und Kocheinsteiger besonders geeignet.

Surdham Göb – "Meine vegane Küche" (Review) Dieses Buch ist der Inbegriff der kreativen Gemüseküche und kommt ohne Nachbauten à la Spaghetti Bolognese oder Schnitzel auch mit wenigen Ersatzprodukten aus, gerade mal bei den Süßspeisen kommt Sojaschlagsahne öfter zum Einsatz und statt raffiniertem Zucker wird lieber mit Dicksaft, Xylit oder Rohrohrzucker gesüßt. *Außergewöhnlichste Zutaten:* Asiatisches wie Mizuna (jap. Senfkohl), Yomogi-Soba-Nudeln und Lotuswurzeln. *Für:* Fortgeschrittene Köche und besondere Anlässe.

Roland Rauter "Einfach vegan" (Review) mein persönliches Lieblings-Kochbuch, an dem ich

besonders die Aufmachung und Fotos schätze. In 100 Rezepten finden sich alle Bereiche wieder, vom Frühstück, über Single-Essen, bis zum Abendessen und natürlich Nachtisch. Von der neuen Gemüseküche bis hin zu altbekanntem, mit kleinen Abstechern nach Asien (unbedingt das Madras-Curry nachkochen!) hat Rauter tolle Rezepte kreiert, die auch einfach gelingen. (Ebenfalls sehr zu empfehlen sind seine beiden anderen Bücher: "Einfach vegan - Die Süße Küche" & "Einfach vegan - Draußen kochen". *Außergewöhnlichste Zutaten:* Ras el-Hanout, Lotuswurzeln, Yufkateig. *Für:* Anfänger bis fortgeschrittene Köche
Josita Hartanto "Vegan Genial" (Review) Der Beititel "aufregend anders kochen" trifft es haargenau. In dem wirklich übersichtlich und klar gestalteten Buch sind unzählige, gesunde Gemüsegerichte der gelernten Köchin zu finden. Wenn du mit raffinierten Speisen beeindrucken willst, kann ich dir Hartantos Buch nur ans Herz legen, damit überzeugst du jeden noch so starken Zweifler! *Außergewöhnlichste Zutaten:* Galgantwurzel, schwarze Zwiebelsamen, Wagame Algen. *Für:* Gemüsefreunde, Anfänger bis Profis

Nicole Just "La Veganista" (Review) besticht schon auf den ersten Blick durch seine liebevolle Aufmachung und die sympathischen Fotoanleitungen von Nicole Just, die auch einen wunderbaren Blog führt. Gleich zu Anfang findest du das 1x1 der veganen Küche und eine Tauschbörse, in der du erfährst was man in der veganen Küche statt dem sonst üblichen verwenden kann. Die 100 Rezepte bestechen durch Einfallsreichtum und laden alle zum Nachkochen ein. Unbedingt die Brotknödel ausprobieren, das perfekte Rezept zur Resteverwertung. *Außergewöhnlichste Zutaten:* Chiasamen, Sobanudeln, Kala Namak-Salz. *Für:* Blogger ;) Naschkatzen, Freunden von deutscher Hausmannskost, vom Anfänger bis Fortgeschritten.

Björn Moschinski "Vegan kochen für alle" (Review) 57 Rezepte mit leicht nachzukochender Hausmannkost, großer Sojaanteil. *Für:* Anfänger und Leute, die Fleischersatz mögen.

Marc Pierschel "Vegan lecker lecker" passend zu seinem Sachbuch gibt es von Pierschel auch ein reines Kochbuch, das seinem Namen "lecker, lecker" alle Ehre macht. Auf 98 Seiten findest du zahlreiche Basisrezepte, die sich perfekt für die ersten Versuche in der veganen Küche eignen. Auf der letzten Seite versteckt sich ein Geheimrezept, mir ist es noch nicht gelungen es zu entschlüsseln :)...*Außergewöhnlichste Zutat:* Reispapier. *Für:* Anfänger

Inge Braun "Schmatz 1 & 2" österreichische Hausmannskost vom Allerfeinsten findest du in den beiden günstigen (je € 8,90) Kochbüchern des österreichischen Verein gegen Tierfabriken. Für: Anfänger und Liebhaber der österreichischen Küche.

Ox-Kochbuch 5 (Review) Bereits das 5te Buch ist in der Ox Kochen ohne Knochen Reihe erschienen (*aber nur #5 ist komplett vegan [1-4 sind vegetarisch/vegan gemischt] - Danke an die aufmerksame Petzi für die Anmerkung* :). 200 Rezepte finden sich darin, da ist für jeden Geschmack etwas dabei. Schade, dass so wenig Fotos darin zu finden sind, dann wäre es perfekt. Auch sehr zu empfehlen ist das Magazin "Kochen ohne Knochen" das 4x im Jahr erscheint und hier als Abo beziehbar ist.

Judita Wignall "Going Raw" (Review) rohvegane Küche ist für dich als Anfänger vielleicht etwas was du dir dauerhaft noch gar nicht vorstellen magst, aber auch hier findest du sehr leckere Rezepte, die du mal ausprobieren solltest, um deinen Speiseplan abwechslungsreich

und spannend zu gestalten. Going Raw ist ein sehr umfassendes Buch und beinhaltet auch eine DVD (in englischer Sprache). *Für:* Aufgeschlossene

Michaela & Jochen Russmann "..aber vegan!" dieses relativ neue Buch ist in 5 Kapitel unterteilt, davon ein eigenes Rohkostkapitel. Man merkt dem Buch die viele und liebevolle Arbeit an, die in ihm steckt. Auf vielen der Foodfotos sind Familienfotos der Russmanns im Hintergrund zu sehen, so fühlt man sich bald als Teil der Familie und möchte liebend gern am Familientisch mit essen. Von Michaela Russmann kann man sich übrigens tatsächlich bekochen lassen, sie gibt Workshops und kocht täglich in der Biowerkstatt in Wien 1010! *Für:* Wenn du es gerne österreichisch und traditionell hast und dabei aber auch neugierig auf kreative Rohküche bist, sollte du mal einen Blick ins Buch riskieren.

Roland Rauter "Von Christstollen bis Zimtstern" (Review) **& Angelika Eckstein "Vegane Weihnachtsbäckerei"** Was eignet sich dazu, deine Mitmenschen davon zu überzeugen, dass du vegan lebend nicht verhungern musst? Klar, Weihnachtskekse! Beide Bücher umfassen eine Unmenge an leckeren Rezepten. Das Buch von Eckstein geht dabei mehr in die Vollwertecke, während Rauter vor allem die Augen und dann erst den Gaumen anspricht. Seine Rezepte habe ich zu 100% nach gebacken und sie gelingen und schmecken auch wirklich alle. Das nächste Weihnachten ist mit beiden Büchern gerettet!

„Diät"bücher

Atilla Hildmann "Vegan for Fit" eigentlich ist es eine Beleidigung es ein Diätbuch zu nennen, aber diesem Urteil verdankt es auch einen Großteil seines unglaublichen Erfolges. Gesund & glücklich sein, abnehmen und fit werden in 30 Tagen verspricht Hildmann und er hält dieses Versprechen. Schon nach der Einleitung, noch lange vor den ersten Rezepten ist man hoch motiviert alte Gewohnheiten (Faulenzen, Fernsehen, schlechtes Essen) für immer (aber mindestens 30 Tage) über Bord zu werfen und ein neues Leben zu beginnen. Es funktioniert auch und das ist das wahre Geheimnis seines Erfolges. Wenn du mehr über die 30 Tages Challenge lesen möchtest, schau auf meinem Blog nach "Vegan for fit". Du findest eine genaue Beschreibung meiner erfolgreichen Challenge. Die Rezepte sind einfach und lecker, jedoch sind manche Zutaten sehr teuer und kommen oft zum Einsatz (Nussmuse, Kakaobutter). Falls du noch nicht über die typische Ausstattung einer veganen Küche verfügst, können dich die 30 Tage leicht ein paar hundert Euro kosten.

Romane/Kinderbuch/Comics/Graphic Novels
Ja, es gibt auch Romane, die veganen oder tierrechtlichen Content inne haben. Vermutlich sogar mehr als die 3, die ich dir hier vorstelle.

Scarlett Thomas „PopCo" ist ein mächtiger Spielwarenhersteller, der seine Mitarbeiter in ein Inspirationscamp auf's Land schickt. Während des Camps ist die Hauptfigur Alice mit seltsamen Codes und einer auffälligen Häufigkeit veganer Arbeitskollegen konfrontiert. Thomas beschäftigt sich in PopCo wie auch schon in ihren anderen Büchern gern mit den Themen Kryptologie und Homöopathie. Wenn du wissen willst, was eine vegane Untergrundorganisation im Buch für eine Rolle spielt und du das leckere Maria-Antoinette-Kuchen-Rezept, dass sich im Buchanhang befindet ausprobieren möchtest, solltest du PopCo (und eigentlich auch jedes andere Buch von Thomas) unbedingt lesen.

T.C. Boyle „Wenn das Schlachten vorbei ist" In Boyles Buch geht es um den Kampf zweier Tierschützerlager gegeneinander, was einer gewissen Ironie nicht entbehrt. Die Biologen wollen eine seltene Vogelart auf den Santa-Barbara Inseln schützen und deshalb die dort ebenfalls ansässigen Ratten töten. Die Tierrechtler/Veganer wollen dies verhindern, aber nehmen wiederum das Aussterben der Vögel in Kauf.... In seinem gewohnten mitreißenden Stil wirft Boyle die wesentlichen Fragen auf "Dürfen wir die Natur kontrollieren?" "Dürfen wir eine Art zu Gunsten einer "besseren" ausrotten?" Wenn du das Buch gelesen hast, verrate mir wie es ausgeht, ich hab es noch nicht auf die allerletzte Seite geschafft :)

Alexander Bulk „Schweinchen Hugo reißt aus" Ein Kinderbuch, ein wirklich nett geschriebenes mit schönen Illustrationen und einer, wenn auch etwas unrealistischen, aber sehr herzergreifenden Geschichte. Auch für Erwachsene nett zu lesen. Einfache Rezepte, die Kinder gerne mögen und nachkochen können, sind ebenfalls enthalten.

Derrick Jensen/Stephanie McMillan „As the World Burns: 50 Simple Things You Can Do to Stay in Denial" "Ich habe eine Energiesparlampe, ich tue genug für die Umwelt". Das und noch weitere 49 andere Dinge gibt es, die du tun kannst, um dein Gewissen zu beruhigen und dabei die Welt zu retten. Aber ist es wirklich so einfach? Sind das nicht bloß miese Tricks der Firmen und Regierungen um uns Konsumenten die Verantwortung zu zuschieben? Genau das fragt "As the world.." und die Antwort lautet: Ja, und es wird Zeit, dass diese Verantwortung wieder von den Verursachern übernommen wird. In putzigen Bildern erzählt diese Graphic Novel von einem einäugigen Bunny, dass seine Freunde aus dem Tierversuchslabor rettet und während der amerikanische Präsident die Welt an gefräßige Alienroboter verkauft.
So, das war meine kleine Übersicht, ich hoffe, es hat dir gefallen. Natürlich stellt das nur einen Bruchteil, der erhältlichen Bücher da und es werden ständig mehr (im Herbst erscheinen ein paar, auf die ich mich schon sehr freue). Über Ergänzungen und Tipps freue ich mich sehr, entweder hier als Kommentar oder in der Facebookgruppe :)

Abschließend noch ein kleiner Exkurs zum Thema Druckproduktion. Vielleicht ist dir der Gedanke schon mal gekommen:

„**Sind Bücher und Papiere eigentlich vegan?"**

Abgesehen davon, dass die Papier- und Druckindustrie viel Energie benötigt und Unmengen von Kohlendioxid in die Atmosphäre ausstößt, sowie Bäume natürlich gefällt werden müssen, kann es auch sein, dass (beschichtete) Papier mit Gelatine veredelt wurden, denn diese dient u.a. als Bindemittel, Klebstoff, und Imprägniermittel. Besonders **Fotopapiere** sind meistens gelatinehaltig, da dieser Hilfsstoff die Farbdichte der Primärfarben (CMYK) verbessert und das Ausbleichen verhindert.

Auch **Kleber** können tierische Inhaltsstoffe (Knochenleim) aufweisen. Die sehr gängige **PUR-Klebebindung** (Polyurethan = Kunststoff, leider nicht sehr umweltfreundlich) und die meisten **Druckfarben** sind vegan, werden aber wie auch die eingesetzte **Druckchemie** an Tieren getestet.

Zum Glück gibt es auch Firmen, die sich der Problematik bewusst sind und deswegen Ihre Drucksorten vegan und möglichst umweltfreundlich produzieren lassen. Dazu zählen z.B. alle Bücher des Verlages http://www.compassionmedia.org/ (u.a. Pierschiel – Vegan, Kaufmann –

Vegan Guerilla). Auch eine ethisch und vegan handelnde Werbeagentur und Druckerei gibt es in Deutschland bereits, die Firma Voice Design.

Auf was kannst du beim Papier und Buchkauf achten?
Wie auch bei Kosmetik und Textilien gibt es bei Druckprodukten und Papieren eine Vielzahl an Labels, die zumindest für einen Umwelt- und Ressourcenschonenden Umgang stehen.

•Das Österr. Umweltzeichen
•Das EU Ecolabel
•Der blaue Engel
•FSC/PEFC (nachhaltige Forstbewirtschaftung, Recycling)

(© Angie von Bissen für's Gewissen)

5. Pflegende Kosmetik

Wie definiert sich vegane Kosmetik überhaupt?

Im Gegensatz zu vegetarischer Kosmetik, in der keine Inhaltsstoffe von getöteten Tieren enthalten sind, wird bei veganer Kosmetik auf sämtliche Stoffe tierischer Herkunft verzichtet. Ein Blick auf die INCI-Liste von Kosmetika verrät einem Laien oft nicht ob das Produkt nun vegan ist oder nicht, da für viele Inhaltsstoffe nur Nummern oder chemische Bezeichnungen zu finden sind. Hier helfen Seiten wie **codecheck.info** bei der Aufschlüsselung. Ansonsten bieten sich natürlich Produktanfragen direkt beim Hersteller an oder man macht es sich ganz einfach und schaut auf **kosmetik-vegan.de**in den zahlreichen Listen der veganen Produkte.
Häufige tierische Inhaltsstoffe speziell in pflegender Kosmetik sind zum Beispiel: Bienenwachs, Chitin *(Außenskelett von Insekten und Krebstieren)*, Hyaluron *(Substanz aus Bindegewebe, Nabelschnur, Gelenkschmiere)*, Keratin *(zermahlenes Protein aus Huf, Horn und Federn)*, Kollagen*(Substanz aus Tiergewebe)*, Nerzöl, Schellack *(Ausscheidungen der Lackschildlaus)* und Lanolin *(bzw. Wollfett; Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen)*.
Manche Inhaltsstoffe sind nicht eindeutig in tierisch oder synthetisch beziehungsweise pflanzlich zu unterscheiden, weshalb in solchen Fällen meistens nur eine Produktanfrage weiterhelfen kann. Beispiele für Stoffe die sowohl tierisch als auch pflanzlich oder synthetisch sein können, sind: Aminosäuren, Caprinsäure,Vitamin B *(z.B. Riboflavin)*, Glycerin, Urea *(Harnstoff von Tieren; auch in synthetischer Form zu finden)*, Karotin, Lecithin, Milchsäure und Stearinsäure.
Alleinig der Verzicht auf tierische Inhaltsstoffe, macht ein Pflegeprodukt aber noch lange nicht vegan. Ein weiteres Kriterium ist das große Thema Tierversuche. Wenn für ein Produkt oder deren Hilfsstoffe oder Rohstoffe Tierversuche durchgeführt wurden, ist dieses Produkt nicht mehr als vegan einzustufen. Falls du dich genauer mit diesem Themengebiet auseinandersetzen möchtest, lege ich dir diese **FAQ zu Tierversuchen in der Kosmetikindustrie** ans Herz.

Viele vegan lebende Menschen nutzen Pflegeprodukte die aus überwiegend natürlichen Rohstoffen hergestellt werden. **Naturkosmetik ist kein geschützter Begriff**, es gibt also keine genaue Definition dafür. Und so nutzen viele Hersteller diesen Begriff um für sich zu werben, obwohl gar nicht so viel Natur und Bio in den Produkten drin steckt wie man vermuten könnte. Deshalb gibt es einige Güte-Siegel wie BDIH, Ecocert und Natrue, die ihre eigenen Standards festsetzen und Kosmetikprodukte als Naturkosmetik zertifizieren. In der Regel wird bei Naturkosmetik auf Parabene, Silikone, Paraffine und synthetische Duftstoffe verzichtet. (Zertifizierte) Naturkosmetik ist aber kein Garant für tierversuchsfreie und vegane Produkte.

Wo finde ich gute vegane Kosmetik?

Und trotz dieser eben beschriebenen Hürden, gibt es mittlerweile immer mehr vegane Kosmetikprodukte auf dem Markt. Ob konventionell oder natürlich. In jeder Sparte finden sich geeignete vegane Produkte. Um dir den Umstieg auf vegane Pflege zu erleichtern, habe ich ein paar Marken zusammengesucht, die ich selbst gerne nutze und daher empfehlen kann. Es gibt aber natürlich noch viel viel mehr zu entdecken.

Alverde | Eine zertifizierte Naturkosmetik-Marke aus dem Drogeriebereich und dadurch für jeden erschwinglich. Die veganen Produkte sind durch das Siegel der Vegan Society gekennzeichnet. Die Clear Heilerde-Serie, die Waschcreme, Peelingmaske, Gesichtsfluid, Anti-Pickel SOS-Serum und Gesichtstonic beinhaltet, ist zum Beispiel komplett vegan.
i+m | Ebenfalls zertifizierte Naturkosmetik mit Pflegeprodukten aus allen Bereichen und Unterstützer einiger Fair Trade-Projekte. i+m macht es uns einfach, denn alle Produkte sind ausnahmslos vegan.
Khadi | Zertifizierte Naturkosmetik aus Indien, kombiniert mit Ayurveda und zudem auch noch fair gehandelt. Leider sind nicht alle Produkte vegan, aber dafür verbergen sich hier einige Schätze. Die Amla- und Neemprodukte, zum Beispiel die Öle, für das Haar möchte ich dir empfehlen. Außerdem die verschiedenen Pflanzenhaarfarben von Khadi, die unter Anderem das Beste Henna führen, welches ich jemals nutzte.
Lush | Konventionelle Kosmetik, aber dafür ist alles mindestens vegetarisch, zum größten Teil auch vegan. Lush ist sehr bemüht unnötigen Verpackungsmüll und Plastik zu vermeiden, weshalb manche Verpackungen zurückgebracht werden können, um sie wieder zu verwerten. Andere Produkte kommen ganz ohne Verpackung aus. Von Seifen, über Haarpflege, Badekugeln und Gesichtspflege findet sich hier so ziemlich alles was das Herz begehrt. Bei mir ist zum Beispiel das Tea Tree Water*(ein Gesichtswasser)* sowie die Fresh Pharmacy-Seife für das Gesicht recht beliebt.
Wolkenseifen | Kein großer Konzern, aber dafür ein schöner Online-Shop mit selbstgemachter Kosmetik. Die veganen Produkte lassen sich ganz einfach filtern. Über Seifen, Badekugeln, Parfums und Co. finden sich hier auch Deocremes, die nicht nur vegan sind, sondern auch zu meinen absoluten Favoriten gehören.

Balea | Eine konventionelle Marke aus dem Drogeriebereich mit pflegender Kosmetik. Balea ist sehr günstig und bietet ein breites Spektrum an Produkten. Die veganen Produkte sind als solche deklariert. Ich nutze zum Beispiel das Volumen-Haarspray sehr gerne. Es kommt ohne Schellack aus, was leider sehr häufig in Haarspray enthalten ist.
Hey Mountain | Überwiegend vegane Kosmetik und zudem handgemacht. Verfolgt ein ähnliches Konzept wie die oben genannte Marke Lush. Über Badeöle und Haarpflege, bis zu Parfum und Lippenbalsam ist alles im Sortiment.
Mittlerweile finden sich in vielen Supermärkten, Discountern und Drogerien kleine Pflegeserien in Naturkosmetik-Qualität. Viele dieser Produkte tragen das Vegan-Siegel und sind dadurch einfach zu erkennen. Beispiele, neben dem oben genannten Alverde von DM, sind: Alterra *(bei Rossmann)*, Terra Naturi *(bei Müller)*, Bulldog *(bei Rewe)* und Aloive *(bei Edeka und Netto)*.

Gibt es alternative Möglichkeiten?

Selbstverständlich bist du als vegan-lebender oder vegan-interessierter Mensch nicht auf diese oder andere Marken angewiesen. Es gibt zahlreiche alternative Mittel und Wege um sich und seinen Körper zu pflegen. Deshalb möchte ich kurz einige davon aufzeigen.

Haarpflege | Neben dem handelsüblichen Shampoo, lassen sich die Haare und Kopfhaut noch wunderbar mit anderen Methoden reinigen. Zum Beispiel mit verschiedenen festen Haarseifen oder kleinen DIY-Rezepten wie angerührter Wascherde, Waschnüsse, Seifenkraut, Natron, (farbloses) Henna oder vielleicht auch nur mit Wasser. Weitere Informationen dazu und Anleitungen, findest du zum Beispiel im Artikel "**Übersicht: Alternative Haarwäsche**". Zur reinen Pflege dienen zudem verschiedenen Öle, wie handelsübliches Olivenöl oder eher ungewöhnlicheres Brokkolisamenöl, sowie verschiedene Haarmasken aus Pulvern, wie Amla oder Kräuter und Öl. Auch für Haarspülungen gibt es eine Menge Alternativen. Die sogenannte "Saure Rinse" mit Apfelessig oder Zitronensäure ist eine Möglichkeit. Weitere findest du im Artikel "**Von sauren und anderen Rinsen**". Stylingprodukte wie Haarfestiger, lassen sich prima durch Bier (auch alkoholfrei möglich) ersetzen.
Gesicht- und Körperpflege | Gesichtsmasken lassen sich sehr einfach selbst machen, indem verschiedene Zutaten aus der Küche gemischt werden. Von Avocado, verschiedene Öle, Zitronensäure, Banane, sogar Kartoffel, die üblichen Gurkenscheibchen, Tee oder Kräuter,

Agavendicksaft über Kaffee und Heilerde ist alles möglich. Für ein Hautpeeling, reicht es einfach etwas grobkörniges wie Zucker oder Kaffeesatz beizumischen. Cremes lassen sich durch Öle wie Kokosöl und Distelöl ersetzen. Beides ist ebenfalls zum Abschminken geeignet. Gesichtswasser oder Rasierwasser lässt sich gut mit Teebaumöl oder Apfelessig anmischen. Die Welt der veganen Pflegerezepte ist riesig.
(© Erbse von Kosmetik-Vegan)

6. Dekorative Kosmetik

Der sechste Teil unseres ***Shorty Vegan Guides*** behandelt – nach dem Thema der veganen Pflege von Erbse von***Blanc Et Noir*** – nun das Thema der dekorativen Kosmetik. Kurz möchte ich zu Beginn das Thema Tierversuche aufgreifen, welches in Europa in diesem Jahr gravierende Veränderungen erfahren hat und auf tierliche Inhaltsstoffe eingehen, welche Euch bei dekorativer Kosmetik begegnen können. Danach werde ich Euch eine Vielzahl an dekorativen Produkten, dazu gehörigen Tools und ein paar Bezugsquellen nennen, welche für VeganerInnen und andere Interessierte von Interesse sind.

Tierversuche in der Europäischen Union | *Stand März 2013*
Im März 2013 wurde beschlossen, dass in der Europäischen Union (EU) keine Produkte eingeführt werden dürfen, welche an Tieren getestet wurden. Auch der Verkauf dieser Produkte wurde verboten. Gleiches gilt für einzelne Inhaltsstoffe, welche in der Kosmetikindustrie Verwendung finden. Hier gibt es allerdings eine Vielzahl an Ausnahmen, so dass Tierversuche über kleine Umwege dennoch erlaubt sind und so bleiben Produktanfragen auch diesbezüglich weiter notwendig.

Häufige tierliche Inhaltsstoffe in dekorativer Kosmetik
Karmin(säure), Cochenille, E120, Natural Red 4 | Roter Farbstoff, welcher aus der getrockneten Scharlach-Schildlaus gewonnen wird. Findet sich inbesondere in Lippenstiften, Foundation oder auch Lidschatten mit rötlicher Färbung.
Schellack | Hier handelt es sich um die harzige, farblose bis bernstein-farbige Substanz aus Gummilack, welcher aus der Ausscheidung von Lackschildläusen gewonnen wird, welche sich z.B. vom Saft der Pappelfeige ernähren und umgehend ihre Ausscheidungen auf den Bäumen hinterlassen. Schellack findest sich hauptsächlich in Haarspray und auch Nagellacken.

Lanolin | Wollwachs oder -fett ist ein Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen und wird manches Mal unter anderem für Eyeliner oder Lipgloss verwendet.
Bienenwachs (Cera Alba/Olea/u.a., Beeswax), Bienenhonig (Honey, Miel, u.a.), Gelee Royale (Royal Jelly u.a.) | Diese genannten Substanzen sind von Bienen hergestellte Produkte und sollten vermieden werden. Wenn Du Dich fragst "Warum?", so empfehle ich Dir einmal den Film More Than Honey anzusehen. Du findest die genannten Substanzen insbesondere in naturkosmetischen Produkten wie Cremes und Duschgel. Leider besitzen diese Inhaltsstoffe viele komplizierte Namen, so dass das Entdecken dieser erschwert wird.
Ghee | Hier handelt es sich um geklärtes Butterfett, welches besonders aus der ayurvedischen Küche bekannt ist und auch einen Weg in die dekorative Kosmetik gefunden hat. So manches Mal findest Du Ghee zum Beispiel in Eyelinern oder auch in Mascara.

Palmöl in der Kosmetik
Palmöl ist zwar kein tierlicher Inhaltsstoff kosmetischer Produkte und doch ist dieser Stoff oft für schreckliches Tierleid (*und einen erhöhten Treibhauseffekt*) verantwortlich. Da Palmöl ein sehr beliebter Inhaltsstoff ist und auf Grund der sehr niedrigen Kosten sehr oft Verwendung findet, steigt auch der Anbau von Ölpalmen besonders in Indonesien stark an. Für die zahlreichen Plantagen wird mehr und mehr Regenwald gerodet und so der natürliche Lebensraum vieler Tiere, insbesondere der Lebensraum von Menschenaffen wie Orang Utans, welche bereits aus verschiedenen Gründen vom Aussterben bedroht sind. Schädigen Menschenaffen in Indonesien die Palmpflanzen, so ist es erlaubt die Tiere fort zu jagen und sogar auf brutale Art zu töten. Aus diesem und vielen weiteren Gründen sollte daher möglichst versucht werden Palmöl (Palmfett) bzw. Produkte mit diesem Inhaltsstoff zu vermeiden, doch ist dieses oft sehr schwer, da fast jedes zweite Produkt dieses Öl enthält und bis heute auch oft eine entsprechende Kennzeichnung fehlt (*Die Kennzeichnungspflicht wurde 2011 beschlossen und doch gilt noch eine 2-jährige Übergangsfrist*.). Manches Mal kommt das Palmöl auch aus Kolumbien und nicht aus Indonesien, so dass hier keine Orang Utans zu Schaden kommen können (*Die gibt es hier nämlich gar nicht!*), so bleibt uns nur verschiedene Statements der Unternehmen zu überprüfen oder gänzlich auf Palmöl zu verzichten. Die Entscheidung liegt bei Dir.

Vegane Alternativen der dekorativen Kosmetik
Zu Beginn meines veganes Lebens dachte ich, dass ich künftig auf dekorative Kosmetik verzichten müsse und zitterte bereits vor dem Tag, an welchem meine nicht-veganen Produkte aufgebracht sein würden. Schnell stellte sich jedoch heraus, dass meine naive Angst schon damals unbegründet war und heute gibt es eine noch riesigere Auswahl an veganen Produkten, welche sogar manches Mal entsprechend deklariert werden. Ein paar vegan-freundliche Unternehmen und deren dekorativen Produkte möchte ich Euch nachfolgend vorstellen (*Ergänzungen in den Kommentaren sind zu dem dringend erwünscht.*), doch vorher noch der dringliche Hinweis, dass eine Prüfung vor Kauf von Produkten unumgänglich ist, da sich Zusammensetzungen der Inhaltsstoffe verändern können oder auch von manchen Produkten nur bestimmte Farben vegan sein können. Diese nachfolgende Liste ist daher nur als eine Inspiration zu sehen und nicht als uneingeschränkte Kaufempfehlung. Die nachfolgenden Unternehmen produzieren alle ohne Tierversuche, weder für die einzelnen Inhaltsstoffe noch für die Endprodukte. Auch erfolgen keine Tierversuche durch Dritte (*Stand: Juni 2013*).
Alterra | Eigenmarke der Drogeriemarkt-Kette *Rossmann*. Kostengünstige und als vegan

deklarierte Produkte. Immer wieder gibt es auch Limited Editions (LEs), welche vegane Produkte und vielfältige Tools umfassen können.
Alverde | Eigenmarke von DM. Produziert in den Dalli-Werken. Auf Tierversuche wird bei Alverde grundsätzlich verzichtet, doch beklagen viele VeganerInnen, dass man die Dalli-Werke bei Kauf mitfinanzieren würde und so deren Tierversuche ebenso. Vegane Produkte werden deklariert, oft gibt es Limited Editions.
Beauty Without Cruelty | Britisches Unternehmen, welches nur vegane Produkte herstellt, darunter tollen Nagellack und farbenfrohe Lippenstifte.
benecos | Naturkosmetische Produkte aus Deutschland zu einem unschlagbaren Preis. Viele Produkte sind vegan. Welche dieses sind, kann über die Homepage heraus gefunden werden, welche auch einen Onlineshop beinhaltet. Erhältlich über verschiedene Bioläden, manche Apotheken.
butter LONDON | Nagellacke in vielen tollen Farben.
Coleur Caramel | Schöne Naturkosmetik. Viele vegane Produkte.
e.l.f. (*Eyes. Lips. Face.*) | Umfangreiches Sortiment, viele Tools.
Everyday Minerals | Mineralische Kosmetik, welche in vielen Nuancen zur Verfügung steht.
GOSH Cosmetics | Viele vegane Produkte im Sortiment. Vegane Produktanfragen finden sich im www.
HIRO Cosmetics | Nicht alle mineralischen Produkte von HIRO Cosmetics sind vegan. Viele schöne Tools und Blushes.
Ilia Beauty | Naturkosmetische Produkte, bei welchen bei der Verpackung viel Wert auf Recycling gelegt wurde.
Kjaer Weis | Hier werden High Fashion und Green Living in hochwertigen naturkosmetischen Produkten vereint. Viele tolle vegane Lidschatten und Mascara. Kostenintensiv.
Lime Crime | Die amerikanische Marke mit dem glitzernden Einhorn. 100% vegan.
LUSH Cosmetics | Seit vergangenem Jahr gibt es bei LUSH ein veganes und besonders buntes Sortiment der dekorativen Kosmetik mit dem Namen Emotional Brilliance. 100% vegan.
NCLA | Vegane Nagellack & aufregende Nail Wraps.
P2 | Eigenmarke von DM mit veganem Angebot und Limited Editions, welche auch immer wieder vegane Produkte und Tools beinhalten.
Ponyhütchen | Schweizer Onlineshop mit wunderschönen und wechselnden veganen DIY-Minerallidschatten, Mineralglitter, Blushes und Lippenbutter sowie Tools.
Priti NYC | Nagellack und -Entferner auf Sojabasis.
Scotch Naturals | Nagellacke auf Wasserbasis, daher geringere Haltbarkeit. Der Unterlack des Unternehmens sollte für eine verlängerte Haltbarkeit dringend verwendet werden.
Sheswai | Farbenfrohe Nagellacke in hübscher Verpackung.
Wet n Wild | Die kostengünstigen Produkte des Unternehmens finden sich oft in Supermärkten. Um vegane Produkte zu ermitteln, schaue Dir die FAQ der amerikanischen Homepage an. Beachte: Manches Mal sind nur bestimmte Farben eines Produktes vegan.

Tools
Um verschiedene Produkte verwenden zu können benötigst Du spezielle Tools wie verschiedene Pinsel mit synthetischem Pinselhaar oder den beliebten Beautyblender. Erhältlich sind vegane Tools zum Beispiel von Sigma, e.l.f., HIRO Cosmetics, Ebelin, Real Techniques Brushes, NYX, Zoeva, benecos, Coleur Caramel, Furless oder OCC. Nicht alle Pinsel der genannten Unternehmen sind grundsätzlich vegan, doch gibt es ein veganes Angebot. Den Beautyblender,

welcher hingegen grundsätzlich vegan ist, bekommst Du unter anderem bei Amazingy.

Bezugsquellen
Für oben genannte Marken und deren Produkte gibt es verschiedene Bezugsquellen. Sofern diese im obigen Text nicht angegeben wurde, findet ihr hier eine Auswahl an schönen Shops für vegan-freundliche Produkte:
Amazingy | Schöner Onlineshop aus Berlin. Hier kannst Du direkt eingeben, dass Dir nur vegane Produkte angezeigt werden sollen. Interessante, internationale Produkte, welche Du in Deutschland nur hier finden kannst. Freundlicher und schnellster Service.
All For Eves | "Exklusive Naturkosmetik mit Glamour". Schöne Auswahl, auch an veganen Produkten. Leider fehlt eine entsprechende Deklarierung, doch auf Nachfrage bekommt man schnell und unkompliziert Unterstützung.
Ecco Verde | Dekorative Naturkosmetik und auch Pflege internationaler Unternehmen. Vegane Produkte sind entsprechend deklariert.
LUSH Stores & Onlineshop | Deutschlandweit gibt es die farbenfrohen Shops. Zusätzlich kannst Du auch online bestellen.
DM/Rossmann & Onlineshop | Deutschlandweit zahlreiche Filialen. DM deklariert die veganen Produkte auf der Homepage. Rossmann besitzt einen zusätzlichen Onlineshop.
Manche Unternehmen, so unter anderem *benecos*, bieten auch einen eigenen Onlineshop, über welchen ihr die Produkte direkt beziehen könnt und über welchen ihr auch die Veganität der Produkte in Erfahrung bringen könnt.
(© Lena von A Very Vegan Life)

7. Den Kleiderschrank vegan fair-schönern

Kurz gesagt ist jedes Kleidungsstück vegan, dass nicht aus komplett oder in Teilen aus Wolle, Pelz, Seide oder Leder besteht. Klingt eigentlich ganz einfach, oder? Ist es auch, wenn man auf einige feine Details achtet.

Die versteckten Übeltäter

Produkte, die auf den ersten Blick vegan erscheinen sind es nicht zwangsläufig. Es sei denn natürlich, sie sind klar als solche gekennzeichnet. Achtet man aber auf einige wenige "Fallstricke", steht der veganen Einkaufsfreude nichts im Wege:

•*Schuhinnensohlen.* Häufig bestehen sie auch bei Kunstlederschuhe aus Leder. Meist st das in der Produktbeschreibung aber deutlich gekennzeichnet.
•Klebstoff von Taschen, Kunstlederjacken, Schuhen und Co.. Anders als in Deutschland ist in manchen Ländern die Verwendung von Klebstoffen auf Fischmehlbasis nicht verboten. "Glücklicherweise" riechen Produkte bei denen diese verwendet wurde meist so penetrant, dass sie schnell zu identifizieren sind.
•Applikationen an Jacken und Accesoires. Hier wird leider immer wieder Kaninchen- oder Katzenfell verwendet. Meist sind aber auch diese relativ leicht zu identifizieren, da Echtpelz meist weicher und feiner ist als faux fur und am "Boden" deutliche Knüpfstellen zu erkennen sind.
•Patches an Hosen. Selbst Kuyichi – für mich DIE Marke, wenn es um faire und ökologischen Jeans geht – hat bis vor kurzem Leder für diese Labels verwendet.

•Knöpfe aus Perlmutt oder Horn
•Die unterschiedlichen Arten von Wolle wie Alpaka, Mohair, Kaschmir, Merino und Angora, die häufig auch nur als solche (ohne den Zusatz "Wolle") gekennzeichnet werden. Auch Stoffe wie Tweed und Loden beinhalten Wolle.

Let's go shopping!

Bei der Wahl des richtigen Kleidungsstückes sollte man sich zuerst einmal über die persönlichen Prioritäten im Klaren werden. Schick, günstig und auch qualitativ hochwertig vegan einzukaufen ist überhaupt kein Problem, weder in der Großstadt noch auf dem platten Land. Kleidung aus Baumwolle, Mischgewebe und anderen Naturfasern, genauso wie Kunstlederprodukte sind überall leicht erhältlich.
Etwas kniffeliger wird es bei Schuhen, denn meiner Erfahrung nach gibt es zwischen günstigen Kunstlederschuhen und speziell entwickelten veganen Schuhen meist zwei große Qualitätsunterschiede: Zum einen der Geruch, der bei höherpreisigen veganen Schuhen einfach um Längen besser ist als der bei Kunstledertretern, zum anderen die Belüftung: In Schuhen aus Materialien wie Vegetan Bucky schwitzen meine Füße DEUTLICH weniger als in normalem faux leather. Hier rate ich jeder und jedem nicht zu sparen und lieber ein paar Euro mehr in die Hand zu nehmen, auch auf die Gefahr hin online bestellen und gegebenenfalls

umtauschen zu müssen. Es lohnt sich und die Schuhe halten meiner Erfahrung nach sehr, sehr lange ohne abgelaufen auszusehen. Wobei ich persönlich 60-120 Euro für ein paar Schuhe, das ich jahrelang trage nicht als zu teuer empfinde. Für “gute” Lederschuhe zahlt man meist sogar noch mehr.

Und die Menschen?

Wer noch einen Schritt weiter gehen will achtet nicht nur auf die Einhaltung von Tier-, sondern auch auf die von Menschen-, Kinder- und Arbeitnehmerrechten. Denn was nützt das schönste und günstigste Shirt, wenn für die Produktion Kinder 14 Stunden am Tag schuften, Menschen ungeschützt mit Chemikalien hantieren und Menschen erschossen werden, weil sie sich gewerkschaftlich organisieren wollen? Von mangelnder Schulbildung und Hunger aufgrund von Minimalstlöhnen ganz zu schweigen.
Die alte Mär fair und ökologisch produzierte Mode sei teuer und unansehnlich ist mittlerweile gänzlich überholt. Längst ist es möglich sich von Kopf bis Fuß korrekt UND schick einzukleiden. Seien es nun Oberbekleidung, Unterwäsche, Schuhe oder Accessoires, im Netz ist alles nur einen Mausklick entfernt. Vor Ort einzukaufen ist freilich immer noch eine kniffelige Sache, zumindest wenn man nicht in Berlin, Hamburg oder München wohnt.

Welche Zertifizierungen gibt es?

Die wohl häufigsten Label in der Textilbranche sind GOTS (Global Organic Textile Standart), das Fair Trade Siegel und das IVN-Qualitätssiegel. Dabei ist zu beachten, dass einige Labels vornehmlich auf ökologische Rohstoffe hinweisen, andere nur auf soziale Produktion und wieder andere beides vereinen. Eine schöne Übersicht über die verschiedenen Siegel und

Zertifikate findet ihr unter anderem hier.

Onlineshops, Brands und Boutiquen

Hier möchte ich euch einen kleinen Überblick über die gängisten Bezugsquellen für fair/bio/vegane Kleidung, Schuhe und Accessoires geben. Wer die entsprechenden Schlagworte in eine Suchmaschine eingibt und die Augen offen hält, wird noch viel, viel mehr finden. Nicht alle Shops sind rein vegan, aber alle führen zumindest eine große Auswahl veganer Produkte.

Deutschland/Österreich

Armed Angels – Shirts, Kleider und T-Shirts. Schlicht bis auffällig.

Avesu – DER vegane Schuhladen in Deutschland, mit Filialen in Berlin und jetzt auch Hamburg.

Bekleidungssyndikat – Faire und bodenständige Basics aus Hannover

Bleed – Organisch cool. Könnte auch aus den USA stammen.

Dear Goods– Guter Stil. Gutes Gewissen.

denkefair – Taschen für alle Gelegenheit. Fair, bio, vegan & handgemacht in Deutschland.

FairBleiben – Fair und bio von Kopf bis Fuß. Highlights sind Fashion aus Hanf und Unterwäsche.

Fairtragen – Eine bunte Mischung aus allem. Einer meiner Lieblingsstores.

Fritzi aus Preußen – Wunderschöne Taschen. 100% lederfrei.

Greenality – Ich liebe die Fashion-Shirts. Mal etwas anderes als enge Girlies.

Hess Natur – Altbekannt und neu er/ge-funden. Wunderbare Stoffe und tolle Schnitte. Bis Gr.50.

Kuyitchi– Meine liebste Jeans. Passt immer. Auch bei langen Beinen.

Lena Schokolade – Kleidung mit Statement.

Marlowe Nature – Green Fashion in Hamburg. Neulich entdeckt, wird hoffentlich bald besucht.

Muso Koroni – Nicht nur Mode.

Roots Of Compassion – Das Urgestein aus Münster.

Wearpositive – Der wunderbar vielseitige Wrap & Play Schal aus Deutschland. Vom Rock zur Weste zum Top. Und noch vieles mehr.

Auswärts

Beyond Skin – Noch mehr (teurere) Schuhe. Hach.

Matt & Nat – Taschen. DIE vegane Marke.

Vegan Cross (Secret Society of Vegans) – Die mit der Bandita. DAS britische Flaggschiff des Veganismus'.

Vegetarian Shoes – Meine Lieblingsschuhmarke. Besitze bisher vier Paar und liebe sie alle.

Meine persönlichen Shopping Tipps

•eBay. Hier habe ich schon oft richtige Schnäppchen entdeckt. Eine niegelnagelneue Matt & Nat für 18 statt 150 €, schicke Second Hand Teile und neue Kuyichi Jeans für die Hälfte oder 2/3 des Ladenpreises. Überhaupt habe ich noch nie eine neue Kuyichi für den vollen Preis gekauft, mittlerweile besitze ich vier Stück

•etsy. Hier findet ihr wirklich alles. Im Prinzip wie dawanda, nur günstiger und cooler. Zwar

dauert die Lieferung aus den vornehmlich aus den USA stammenden Shops etwas länger, aber die Wartezeit lohnt sich eigentlich immer! Die Sachen dort sind meist nicht zertifiziert, aber meist in Heim- und Handarbeit entstanden. DIY to the fullest!

Zum Schluss noch ein paar Impressionen, fotografiert von Franzi von Flügelschläge Fotografie und Wo geht's zum Gemüseregal. Ich entschied mich selbst vor die Kamera zu treten, weniger aus Profilierungssucht als aufgrund der Tatsache, dass ich euch meine Kleidungsstücke "angezogen" präsentieren wollte. Einfach damit ihr euch ein besseres Bild machen könnt (Mehr Fotos direkt im Blog):

Shirt: Armed Angels

Hose: Kuyichi, Bluse: Hess Natur, Gürtel: Roots of Compassion

Fazit

Vegan ist nicht gleich fair und ökologisch, aber besser als Nichts. Fair, ökologisch UND vegan noch besser. Und vor allem nicht zwingend teuer. Re-duce, re-use, re-cycle!
Jedes Stück zählt! Niemand erwartet, dass der Kleiderschrank in einer Woche komplett ausgemistet wird. Ich frage mich einfach jedes Mal vor einem Kauf, ob es dieses Kleidungsstück auch in ansprechend fair gibt. Klappt nicht immer, aber wenn, dann freue ich mich besonders.
Nutzt Tauschbörsen wie Kleiderkreisel, stöbert bei eBay und Freunden im Kleiderschrank. Achtet auf Stoffqualität und Verarbeitung. Kauft lieber einmal qualitativ hochwertig und dafür etwas teurer als zweimal billig. Das rächt sich fast immer.
Kauft planvoll: Werdet ihr das Teil wirklich tragen? Lässt es sich mit mindestens drei anderen Kleidungsstücken aus eurem Schrank kombinieren? Oder werdet ihr es eh nie mehr als einmal anziehen?
Zum Schluss noch einen Appell an alle Firmen und Designer: Immer wieder werde ich nach fairer Mode ab Größe 42 gefragt. In diesem Punkt besteht noch massiv Nachholbedarf. Ich würde mich freuen, wenn ich beim nächsten Fashion Guide auch Kleidung in größeren Größen als 38/40 präsentieren könnte.
(© Kathrin von Ein bisschen vegan)

8. Vegan Unterwegs

Wie es sich zuhause vegan leben lässt und was es im Bereich Kosmetik und Kleidung zu beachten gibt, hast Du in unserem *Shorty Vegan Guide* bereits erfahren. Von vielen (Neu)VeganerInnen und an der veganen Lebensweise interessierten Menschen höre ich immer wieder, dass eine der größten Hürden der Alltag außerhalb der eigenen vier Wände darstellt. Zuhause stört es in der Regel niemanden, welche Produkte und Lebensmittel dort verwendet werden, man kann selbst entscheiden, was ins Haus kommt und sich mit Hilfe der genannten Tipps sicher sein, selbst nur vegane Produkte eingekauft zu haben.
Außerhalb dieser Komfortzone kann es dagegen manchmal schwierig werden. Dieser Teil des *Shorty Vegan Guides* bereitet Dich deshalb auf mögliche Situationen vor und versorgt dich mit passenden Tipps. Vorweg sei gesagt, dass Vorbereitung in den meisten Fällen das A und O ist.

In Restaurants

Als VeganerIn musst Du nicht auf Restaurantbesuche verzichten. Auch wenn es mittlerweile immer mehr ausschließlich vegetarisch und vegane Lokalitäten gibt, so führt der Großteil der Restaurants größtenteils Fleischgerichten auf der Karte, aber das bedeutet nicht, dass für Dich dort nichts dabei ist.
Ein paar Länderküchen sind besonders prädestiniert dafür, dass sich „zufälligerweise" vegane Gerichte auf der Karte finden. Die größte Auswahl findet sich wohl bei asiatischen und arabischen Restaurants (japanisch, chinesisch, thailändisch, vietnamesisch, indisch, türkisch, etc.). Traditionell gibt es hier sehr viele fleischlose Gerichte, die in vielen Fällen sogar vegan sind. *Unvegane Zutaten verstecken sich hier hauptsächlich in Saucen in Form von Fischsauce, Austernsauce, Sahne, Butter, Jogurt oder Ghee (indisches Butterschmalz)*. Nudeln sind ein beliebter Bestandteil von Gerichten – hier könnte*potenziell Ei* enthalten sein. Deshalb gilt es vor der Bestellung höflich bei den entsprechenden Mitarbeitern zu fragen, um auszuschließen, dass diese Zutaten in Dein Gericht gelangen.
Auch beim Italiener finden sich in der Regel viele vegane oder leicht zu veganisierende Gerichte. Da wäre zunächst einmal eine große Auswahl an Pizzen, die veganisiert werden kann, indem Du *diese ohne den Käse obendrauf* bestellst. Ohne Käse? Ja, das mag erst einmal komisch klingen, schließlich sind wir an Pizza mit einer dicken Käseschicht gewöhnt, aber glaub' mir, eine Gemüsepizza mit jeder Menge bunten Gemüsesorten schmeckt hervorragend ohne Käse on top. Auch wenn der traditionelle italienische Pizzateig aus Hefe, Wasser, Mehl, Olivenöl und Salz besteht (=vegan) besteht, so kommt es teilweise leider vor, dass *Milch und/oder Eier im Teig* verwendet werden. Dies gilt es bei der Bestellung auszuschließen. Ähnlich der Pizza lassen sich auch viele Pastagerichte veganisieren, indem Du sie ohne Käse bestellst. Hier ist ebenso auf Eier als potenzielle Zutat in den Nudeln zu achten. Übrigens gibt es immer mehr Pizzerien, die explizit vegane Pizzen mit veganem Käse, z. B. mit Wilmersburger Pizzaschmelz, anbieten. Möglicherweise gibt es ja schon eine solche in

Deiner Stadt. Ansonsten wäre es vielleicht eine Idee, Deinem Lieblingsitaliener diese Möglichkeit vorzuschlagen.
In anderen Restaurants und Länderküchen finden sich ebenso veganisierbare Gerichte. Es gibt wohl kein Land, in dem Gemüse und pflanzliche Zutaten nicht auf dem Speiseplan stehen. Für einen guten Koch sollte es kein Problem sein, ein einfaches veganes Gericht zu kochen. So wurde ich in einem griechischen Restaurant schon mit einer bunten Grillgemüseplatte überrascht, auf die meine Verwandtschaft am Tisch ganz neidisch war, weil sie extra für mich erfunden worden war.
Ich erkläre in der Regel, dass ich vegan lebe und was das bedeutet. Oft finden sich in der Karte Speisen, die veganisiert werden könnten oder ich mache Vorschläge wie Gemüsepfanne mit Öl anstatt mit *Butter* angebraten oder Ofenkartoffel mit Gemüse.
Wenn Du schon einige Tage im Voraus weißt, dass Du Restaurant X besuchen wirst, rate ich Dir, Dich in dem Restaurant telefonisch als VeganerIn anzukündigen. So kann sich die Küche auf Dich einstellen und sicherstellen, dass es für Dich etwas veganes zu essen gibt.

Einladung bei Freunden/ Verwandten/ Bekannten

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es am besten ist, anzubieten etwas Veganes mitzubringen. Der/die GastgeberIn kann nicht unbedingt alle Ernährungsgewohnheiten der Gäste kennen und berücksichtigen. Wenn Du weißt, dass es ein Buffet geben wird, erkundige Dich, was Du dazu besteuern kannst. Das kann zum Beispiel ein Dip, Hummus, Nudelsalat, Kuchen, Muffins oder selbstgebackenes Brot sein. Ich habe es oft erlebt, dass meine mitgebrachten Sachen weggingen wie „warme Semmeln" und keiner der Gäste gemerkt hat, dass die Leckereien vegan waren. Bist Du zu einem Essen eingeladen, bei dem schon vorher feststeht, was es gibt, kannst Du dem/der GastgeberIn Bescheid geben und fragen, ob es möglich ist Dir etwas veganes zuzubereiten. Oft genügen nur ein paar kleine Abwandlungen des geplanten Menüs und es ist auch etwas für Dich dabei.

Im Büro / in der Schule/ in der Uni

Auch wenn sich viele (Betriebs-)Kantinen und Mensen noch schwer damit tun, regelmäßig vegane Speisen anzubieten, so lässt sich dennoch eine Entwicklung erkennen. Wo es früher nur Pommes mit Schnitzel und Chili con Carne gab, finden sich heutzutage immer öfter auch mehr oder weniger innovative vegetarische und vegane Gerichte. Oft liegen in Kantinen und Mensen Gästebücher aus, wo die Gäste ihre Kritik festhalten können. Lass die Küchenleiter wissen, wenn Dir ein veganes Gericht gut geschmeckt hat und dass Du Dir insgesamt ein größeres veganes Angebot wünschen würdest. Mit ein paar weiteren UnterstützerInnen kannst Du die Verantwortlichen in der Küche vielleicht sogar davon überzeugen, an einer Schulung mit einer veganen Köchin oder einem veganen Koch teilzunehmen, die/der sich mit Großküchen auskennt und die Kniffe der veganen Küche vermitteln kann.
In den meisten Kantinen gibt es außerdem ein mehr oder weniger umfangreiches Salatbuffet. Das ist natürlich praktisch, denn hier kannst Du selbst zusammenstellen, was Dir schmeckt.

Mein Tipp ist, das Dressing dafür zuhause vorzubereiten und mitzunehmen. Dann sind abwechslungsreichere Kombinationen als nur schnödes Essig&Öl möglich und Du kannst Dir sicher sein, dass Dein Dressing vegan ist.
Wenn Du meinst, dass Du von Salat allein nicht satt wirst, kannst Du Dir Toppings in Form von Nüssen und Sämereien mitnehmen oder zum Beispiel Tofu bereits Zuhause marinieren und vor Ort dazu essen.

Verpflegung selbstgemacht

Gute Planung für unterwegs ist -wie schon gesagt- alles. Am einfachsten ist es eigentlich, sich selbst etwas von Zuhause mitzunehmen. Damit stellst Du sicher, dass Du ausreichend versorgt bist und es auf jeden Fall schmeckt. Für die guten alten belegten Brote gibt es eine riesige Auswahl an veganen Brotaufstrichen und Aufschnitt, die mittlerweile in jedem Supermarkt zu finden sind oder die Du Dir einfach selbst herstellen kannst. Abwechslung lässt sich hier z. B. auch mit Gemüseeinlagen und Sprossen schaffen.
An die Verpflegung unterwegs lassen sich verschiedene Kriterien stellen, für die es jeweils die unterschiedlichsten Rezepte gibt (schmeckt kalt, lässt sich leicht aufwärmen, schnell zuzubereiten, gut am Vorabend vorbereitbar, leicht transportierbar etc.). Für Rezeptideen kannst du einfach das Internet durchstöbern oder Dich von den Büchern Vegan unterwegs – schnell zubereitet und verpackt – für Schule, Beruf und Freizeit oder Vegan zu Hause und unterwegs inspirieren lassen.
Neben etwas zu Essen, sollte die ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit gewährleistet sein. Für unterwegs verwende ich für Getränke am liebsten eine Klean Kanteen oder für selbstgemachte Shakes eine BlenderBottle.

Snacks to go

Typischerweise sind die meisten Müsli- und Schokoriegel und Snacks, die es im Handel zu kaufen gibt, nicht vegan. Aber es gibt sie dennoch und ich stelle meine liebsten vor:
•Mr. Tom Riegel | Gibt es fast in jedem Supermarkt und Kiosk und ist auch an Tankstellen und

Raststätten oft mitunter der einzige vegane Snack.
•Mannerschnitten | Hohe Verfügbarkeit ähnlich wie beim Mr. Tom-Riegel. Super praktisch.
•Sesamminis | Die Sesamminis gibt es z.B. von Rapunzel oder Alnatura. Dank ihrer kompakten Größe finden sie auch in der kleinsten Tasche Platz und versorgen Dich schnell mit Energie.
•Raw Bite | Ich stehe total auf Cashewkerne, weshalb ich die Raw Bite Riegel liebe. Hauptbestandteile sind Cashews und Datteln und dann je nach Geschmacksrichtung ein paar weitere Zutaten. Ich mag besonders gerne die Sorte Coconut und Appel Cinnamon.
•Lubs Riegel | Die Fruchtriegel von Lubs sind im Reformhaus oder Bioladen erhältlich und kommen in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen daher, sodass für jedeN etwas dabei sein sollte. Meine Lieblingssorten sind Kokos und Schoko Kokos mit Guarana.
•Nüsse und Co. | Nüsse sind super praktisch unterwegs. Sie sind haltbar, leicht zu transportieren und zu dosieren. Unterwegs habe ich am liebsten klassisches Studentenfutter dabei.

Reisen

Als Proviant gilt hier das gleiche wie bei 4. und 5..
Solltest Du eine Flugreise antreten, so besteht die Möglichkeit bei der Fluggesellschaft eine veganes Menü mit dem Kürzel „vgml" zu bestellen.
Am besten informierst Du Dich außerdem im Voraus über Deinen Urlaubsort. Gibt es einen Supermarkt in der Nähe Deiner Unterkunft? Was sind landestypische Gerichte?
Über happcow.net findest Du eine Vielzahl an Möglichkeiten.
Wenn Du in anderen Ländern Restaurants besuchen möchtest und selbst nicht die Landessprache beherrschst, empfiehlt es sich, den Vegan Passport der Vegan Society dabeizuhaben. In dem kleinen Booklet wird auf 73 Sprachen erklärt, was VeganerInnen essen bzw. nicht essen.

Hilfreiche Links im www

happycow | Portal mit vegan(freundlichen) Restauranttipps weltweit
veggie-hotels | Vegetarische und vegane Hotels und Unterkünfte
Unterkunftsübersichtsseite des Vebu
Vegan Couchsurfing Facebookgruppe
Vebu Restaurantführer mit dazugehöriger neuer *App für's Smartphone*

Tipp: Wenn Du in einer bestimmten Stadt unterwegs bist, google doch den „Namen der Stadt+vegan". Möglicherweise findest Du dazu dann entsprechende Beiträge in Foren mit Tipps und Tricks. Außerdem finden sich bei Facebook eine Vielzahl an veganen Städtegruppen, deren Mitglieder Dir sicherlich die ein oder andere Empfehlung geben können.
(© Lena von Loving Vegan)

9. Veganismus & Sport – Häufigste Fehler bei Training, Ernährung und Nahrungsergänzung

Viele, welche sich mit dem Thema Veganismus auseinander setzen, gelangen irgendwann auch an den Punkt, an welchem sie sich fragen, ob Veganismus und (Leistungs-)Sport überhaupt möglich sind. Einer, welcher diese Frage laut mit einem deutlichen "Ja!" beantworten würde, das ist Elias, welcher für uns einen Gastbeitrag geschrieben hat. Er hat sich die Mühe gemacht, dass er uns die fünf häufigsten Fehler bei Training, Ernährung und Nährstoffergänzungen zusammen gefasst hat, so dass jede/r die Möglichkeit hat den gewünschten Körper zu erreichen. Vorweg: Der Veganismus als ***Fehler*** kommt hier garantiert NICHT vor... und nun: Viel Freude mit diesem tollen Gastbeitrag.

"**Häufigste Fehler bei Training, Ernährung und Nahrungsergänzung**

1. ZU HÄUFIGES TRAINING
2. ZU UNREGELMÄSSIGES TRAININ
3. ZU VIEL NAHRUNGSERGÄNZUNG
4. ZU WENIG NAHRUNG
5. KURZFRISTIGE ZIELE

Liebe BlogleserInnen,
ich heiße Elias und bin Autor des „*Vegan Power Guides*", ein kleines Sachbuch mit Richtlinien für die sportgerechte, vegane Ernährung.

Aufgrund meines Buches und meines Hobbys hatte ich immer viel Kontakt zu anderen KraftsportlerInnen, sowie AnfängerInnen.

Ich führe euch hier die häufigsten Fehler von Menschen an, welche erfolgreich Kraftsport oder Fitness betreiben möchten.

1. Zu häufiges Training

Viele AnfängerInnen, welche sehr motiviert sind, wollen so oft wie möglich ins Fitnessstudio rennen und ihre Muskeln straffen oder stählen. Ich würde mich, in meiner Anfängerzeit, auch zu diesen Leuten zählen. Was viele AnfängerInnen jedoch vergessen: die Muskulatur wächst nicht im Fitnessstudio sondern in den Ruhephasen.

Durch sportliche Betätigung, vor allem Kraftsport, werden Muskelfasern geschädigt. Um diese Muskelfasern stärker nachbilden zu können benötigt der Körper Ruhe, Nahrung und Schlaf.

Vor allem als AnfängerIn sollte man es nicht übertreiben. Eine Muskelgruppe sollte bei hoher Intensität nicht öfter als 2x die Woche trainiert werden.

2. Unregelmäßiges Training

Das Gegenteil des obigen Punktes. Viele melden sich im Fitnessstudio an und nehmen sich vor, sportlich aktiv zu werden. Die ersten paar Wochen klappt das gut, doch nach und nach nimmt die Motivation ab. Im Endeffekt wird der Mitgliederbeitrag bezahlt, die Fitnessstudiobesuche bleiben aber aus.

Hierzu bleibt nicht viel zu sagen, außer an der eigenen Disziplin zu arbeiten. Man sollte sich vor Augen führen, warum man überhaupt das Fitnessstudio besucht, sich klare Ziele setzen. Sei es ein bestimmter Körperfettanteil, Körpergewicht oder verwendetes Gewicht. Langfristige, kurzfristige Ziele und eine klare Zielsetzung was man überhaupt erreichen möchte, helfen dabei am Ball zu bleiben.

3. Zu viele Nahrungsergänzungsmittel

Wie das Wort „Nahrungsergänzungsmittel" schon sagt handelt es sich um Ergänzung, nicht um einen Ersatz! Viele Neuanfänger sind zu sehr fixiert auf die Details (Nahrungsergänzung,

exotische Übungen etc.), dass die Basics vollkommen außer Acht gelassen werden. Viel wichtiger als diverse Nahrungsergänzungsmittel und Pülverchen, ist zunächst einmal die Ernährung selbst. Ergänzungsprodukte sind nur sinnvoll um eine gute Ernährung zu optimieren, nicht um eine schlechte Ernährung zu kompensieren.

Ernährt euch gesund, viel Obst, viel Gemüse und eine reiche Auswahl an Hülsenfrüchten, sowie ein paar verschiedene Nüsse. Wenn ihr euch regelmäßig und gesund ernährt, könnt ihr euch überlegen ob ihr zusätzlich vegane Proteinpulver oder andere Ergänzungen zu euch nehmen wollt.

4. Zu wenig Nahrung

Vor allem Männer haben dieses Problem häufig. Es wird sich beschwert, man würde keine Muskeln aufbauen, dann kommt oft der Griff zu diversen Nahrungsergänzungsmitteln.

Das Problem ist, wer zu wenig isst, dem helfen auch keine Nahrungsergänzungsmittel. Wie viel Muskeln man aufbaut hängt größtenteils von der Nahrungszufuhr und auch von der Trainingsintensität ab.

Der Körper kann unmöglich Muskulatur aus Luft und Liebe erschaffen. Es braucht Nahrung, um den Körper mit Energie und Baumaterial zu versorgen.

Lasst euch zudem nicht davon täuschen wenn ihr zum Abendessen 3 Teller Nudeln esst und trotzdem nicht zunehmt. Wie sah der Rest des Tages aus? Wer den Rest des Tages kaum Nahrung zuführt, der isst im Endeffekt trotzdem wenig.

Wer zunehmen will schraubt langsam und konstant die Nahrungszufuhr hoch, zum Beispiel ein paar regelmäßige, zusätzliche Snacks über den Tag verteilt. Jemand der abnehmen will schraubt langsam und konstant die Nahrungszufuhr runter. Im Grunde ganz einfach.

5. Zu kurzfristige Ziele

Oft kommen Leute zu mir und fragen mich: „Ich fahr' in einem Monat in den Urlaub, kannst du mir Tipps geben wie ich so schnell wie möglich eine gute Strandfigur kriege?".

Wer einen Monat vor dem Urlaub anfängt regelmäßiges in das Fitnessstudio zu gehen kommt mindestens 5 Monate zu spät. Man sollte sich ganz schnell von der Idee verabschieden, dass man über Nacht seinen Traumkörper erreicht. Vor allem von Frauen höre ich oft: „Ich möchte lieber nicht zu hart trainieren, sonst werde ich zu muskulös. Ich will meinen Traumkörper."

Fakt ist, man erreicht seinen Traumkörper nicht, indem man sich zurück hält, sondern man erreicht eines Tages seinen Traumkörper wenn man Monat für Monat, über mehrere Jahre, sein

Bestmöglichstes tut.

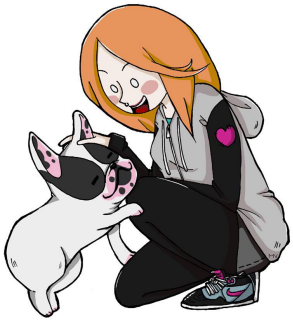
Durch Werbung und Produktwerbung hat die Norm den Eindruck, dass man sofort zum Hulk mutiert, sobald man eine Hantel berührt. Von der Idee solltet ihr euch ganz schnell verabschieden. Kraftsport braucht Disziplin, Spaß aber vor allem auch Geduld. Dies gilt übrigens für alle Sportarten!

Setzt euch kurzfristige Ziele, damit ihr ein Erfolgserlebnis habt, diese kurzfristigen Ziele sollten aber realistisch sein. In 3 Monaten nicht mehr durch die Tür passen, oder in 3 Monaten eine Bikini Traumfigur sind keine kurzfristigen Ziele. Dazu solltet ihr euch eure langfristigen Ziele vor Augen führen um immer ein klares Ziel vor Augen zu haben."

(© Elias, Vegan Power Guide)

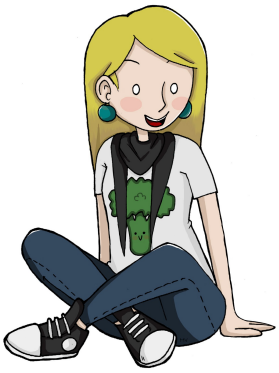
Über uns

Kathrin von Ein bisschen vegan | Die 29jährige norddeutsche Deern schreibt schon seit ihrer Jugend gern und redet beinahe noch lieber. Wenn sie nicht gerade auf der Suche nach veganen Neuheiten ist, hilft sie Kindern dabei groß und glücklich zu werden. Sie liebt Wale, Wölfe, Wikinger und Grapefruits (*Mist, Walnüsse hätten jetzt gepasst. Würde aber nicht stimmen...*).



Lena S. von A Very Vegan Life | Im Jahr 2008 entschied sich die heute 30-jährige Ästhetikerin von einem auf den anderen Tag für das vegane Leben und experimentiert seither am liebsten mit unterschiedlichen Schärfegraden und frischesten Kräutern, oft inspiriert von der lateinamerikanischen Küche. Die schönsten Zeiten verbringt sie mit ihrer besten Mitbewohnerin und Französischen Bulldogge Wilma, bei Städtereisen und in den wechselnden Ausstellungen der vielen, vielen Kunstmuseen.

Angie von Bissen für's Gewissen | Von ihren 31 Lebensjahren hat das zugereiste "Wiener Mädel" bereits 14 vegetarisch und teilweise vegan verbracht, kann Gemüse dennoch auf den Tod nicht ausstehen. Ihre veganen Brötchen verdient sie sich im Büro einer Druckerei, damit ist sie ihrer zweiten großen Liebe - nach dem Essen von Süßigkeiten - ganz nahe, Büchern und dem Lesen selbiger. Gebt ihr einen Muffin, eine Katze und ein Buch und sie übersteht jeder Zombieapokalypse!



Lena M. von Loving Vegan | Lena, 24, liebt als Wahlberlinerin mit Berliner Wurzeln das vegane Leben in der Hauptstadt. Mit Zimt, Kokos und Zitronen in allen Formen kann man sie glücklich machen. Die Grünesmoothietrinkerin liebt Sport und verausgabt sich gerne beim Laufen an der Spree, beim Yoga, Bouldern oder Fitnessübungen zuhause. Außerdem besucht sie gerne Konzerte und Poetryslams und ließt jede Menge Bücher über Ernährung, Sport und Tierrechte - am liebsten auf Englisch.

Erbse von Kosmetik-Vegan | Als glücklich verheiratete Hülsenfrucht und passionierte Bloggerin lebt die 25jährige voller Saus und Braus in der Waschbärenhauptstadt Europas. Leicht zu erkennen an den Katzenhaaren an ihrer dunklen Kleidung und der gekrümmten Haltung vom Gaming. Liebt Ratten, Rupert Giles und Twitter.

Katharina von Ab Jetzt Vegan | Katharina liebt nicht nur schöne Dinge, sondern auch genussvolles Essen ohne Tierleid. Um sich erfolgreich von ihrem Masterstudium abzulenken, erkundet sie die Welt, schmökert in Klassikern, stillt ihre Seriensucht oder bäckt erstmal eine große Ladung veganer Muffins.

Gastautor: **Elias aka** Vegan Atlas | Autor des *Vegan Power Guides.*

Zeichnungen/Avatare von *Regenmonster.de*.

Respect Copyright! Der *Shorty Vegan Guide* darf nur für private Zwecke genutzt und vervielfältigt werden. Eine kommerzielle Nutzung des Guides und/oder von Auszügen der Beiträge ist ausdrücklich nicht gestattet. Alle Rechte liegen bei den AutorInnen.

Bei Fragen/Anmerkungen kontaktieren Sie uns per Mail an VeganBloggerCollective@Live.de.

// August 2013