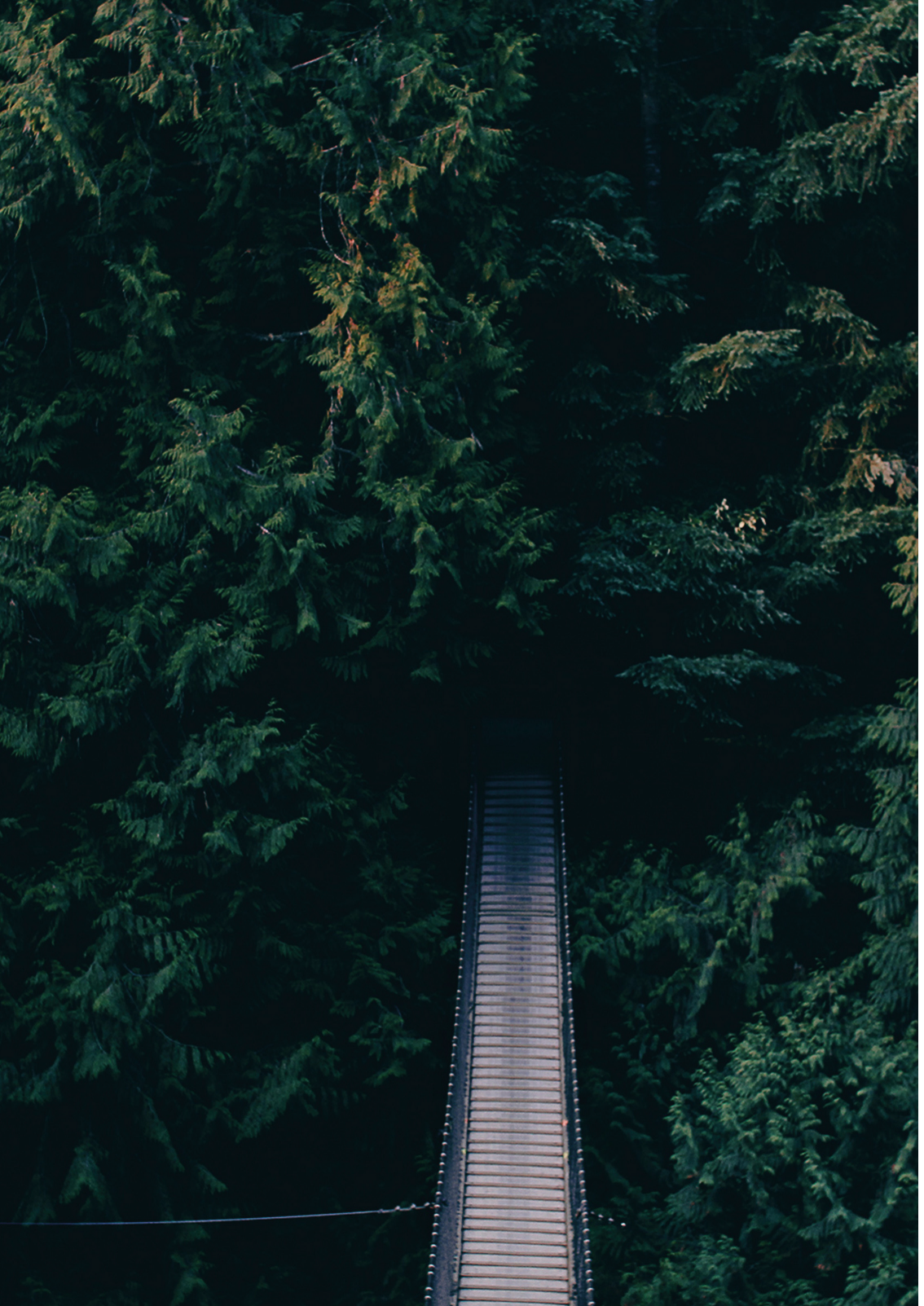
# VEGAN
## STEP BY STEP

TiRS
Tierrechtsinitiative Region Stuttgart



# INHALT

**Schön, dass du hier bist!**
Mit dieser Broschüre wollen wir dir Step by Step zu einem veganen Lebensweg verhelfen!

**ALLTAG**

**REZEPTE**

**GESUNDHEIT**

o

# VORWORT

Hallo liebe Veganer/innen und solche die es werden wollen! Mit unserer kleinen Broschüre wollen wir euch unterstützen und den Start ins vegane Leben vereinfachen. Denn es gibt viele gute Gründe, seien sie ethisch, ökologisch oder gesundheitlich motiviert, auf tierische Produkte zu verzichten.

Allein in Deutschland werden mehrere Milliarden Lebewesen jedes Jahr für den Verzehr getötet. In den Tierfabriken werden sie unter qualvollen Bedingungen großgezogen, nur um danach abgeschlachtet zu werden. Zudem sorgt die Massentierhaltung für immense ökologische Probleme. Hinzu kommt, dass das Essen von Tieren schlecht für die menschliche Gesundheit ist und mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht wird.

Die Art wie die Tiere dabei ausgebeutet und misshandelt werden ist unvorstellbar grausam. Nur ein paar Tage nach der Geburt wird zum Beispiel Hühnern mit einer scharfen Klinge der Schnabel gekürzt. Dies geschieht, weil die Haltung bei den Hühnern psychische Schäden verursacht und sie sich sonst mit den Schnäbeln verletzen würden. Männliche Rinder und Schweine werden ohne Schmerzmittel kastriert.

Ihr kurzes Leben verbringen die sogenannten Nutztiere eng zusammengepfercht und in ihren eigenen Exkrementen stehend. Oftmals sind die Tiere nur einmal im Leben an der frischen Luft und zwar wenn sie ihre Fahrt zum Schlachthof antreten. Dabei

werden sie in Transporter gezwängt, oft unter extremen klimatischen Bedingungen und immer ohne Futter und Wasser. Beim Schlachter werden die Tiere kopfüber aufgehängt und bei wem die Betäubung durch Elektroschock nicht wirkt, wird bei vollem Bewusstsein die Kehle aufgeschlitzt, da die Schlachter nur zur Verabreichung eines Schocks verpflichtet sind.

Diese Tierfabriken verursachen außerdem schwere Folgen für die Umwelt, die noch Generationen zu spüren bekommen werden. Die tierische Landwirtschaft gehört zu den größten Wasserverbrauchern. Allein schon in den USA produzieren die Nutztiere 130-mal mehr Exkremente als die gesamte Erdbevölkerung! Die Fleischsucht der Menschen verseucht und erschöpft Land, Wasser und Luft.

Menschen, die tierische Produkte konsumieren, tragen außerdem ein 40 % höheres Risiko, an Krebs zu erkranken und ein erhöhtes Risiko für viele weitere Krankheiten. Beispiele sind Schlaganfall, Blinddarmentzündung, Osteoporose, Arthritis und Diabetes. Hinzu kommt, dass Fleisch Ansammlungen von Pestiziden und anderen Chemikalien enthält, die bis zu 14-mal konzentrierter sind als in pflanzlichen Lebensmitteln.

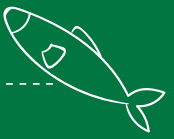
Mit einer veganen Lebensweise lebt man also nicht nur gesünder, sondern beutet nicht länger die Mitgeschöpfe und die Umwelt auf unserer Erde aus. Setzte ein Zeichen! Keiner irrt mehr als derjenige, der nichts tut, weil er glaubt zu wenig tun zu können.

# ALLTAG

**Vegan im Alltag wird für dich ziemlich schnell einfach und normal werden. Damit es noch besser klappt, haben wir hier für dich eine kleine Starthilfe.**

# ACHTUNG!
# DAS IST NICHT VEGAN!

Fleisch


Fisch

Milch

Eier

Käse

Honig

Sahne

Butter

Meeres-
früchte

Gelatine

Laktose
Molke-
erzeugnis

## ZUSATZSTOFFE:

| | |
|---|---|
| E 120 | Cochenille, echtes Karmin |
| E 542 | Knochenphosphat |
| E 631 | Dinatriuminosinat |
| E 901 | Bienenwachs |
| E 904 | Schellack |
| E 913 | Lanolin, Wollfett, Wollwachs |

## OFT NICHT VEGAN:

(Nachfragen)

| | |
|---|---|
| Vitamin D | Kann aus Wollfett gewonnen werden |
| Essig | Kann mit Gelatine geklärt sein |
| Fruchtsaft | Kann mit Gelatine geklärt sein |
| Aromen | Können z.B. aus Wildextrakten bestehen |

*Diejenigen Menschen, die die meisten Nahrungsmittel tierischen Ursprungs zu sich nahmen, litten am meisten unter chronischen Erkrankungen. Sogar relativ kleine Nahrungsmittelmengen tierischen Ursprungs waren mit nachteiligen Wirkungen assoziiert. Diejenigen Menschen, die den grössten Nahrungsmittelanteil pflanzlichen Ursprungs zu sich nahmen, waren am gesündesten und tendierten dazu, keinerlei chronische Erkrankungen zu haben.*

– „China Study“
von Professor Dr. T. Colin Campbell.

# DEINE ERSTE VEGANE WOCHE

Dieser Wochenplan soll dir ein paar Vorschläge bieten, wie du deine vegane Woche gestalten kannst. Wohlgemerkt nur Vorschläge. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung und täglicher Supplementierung von B12 liegst du immer richtig. Die mit * gekennzeichneten Gerichte findest du im Rezepteteil.

## 1 MONTAG

**Frühstück:**
2 Vollkornbrötchen
Sojaaufschnitt
Möhren
1 Glas Fruchtsaft
1 Glas Mineralwasser

**Zwischenmahlzeit:**
1 Tasse Kaffee (mit Sojamilch)
2 Kekse

**Mittagessen:**
Gemüsepfanne*

**Abendessen:**
Lauch-Curry-Suppe*
150g Baguette
125g Wassermelone
1 Tasse Tee
1 B12-Vitamintablette

## 2 DIENSTAG

**Frühstück:**
Tofu-Rührei*
1 Vollkornbrötchen
150g Gurkensticks
150g Karottensticks
150g Kohlrabisticks
2 Tassen Tee

**Zwischenmahlzeit:**
2 Tassen Tee
1 Glas Tomatensaft

**Mittagessen:**
Asiapfanne*
2 Gläser Mineralwasser

**Abendessen:**
Sandwiches: 2 Scheiben Vollkornbrot,
1 Portion Hefeaufstrich, Paprikapulver,
3 Salatblätter, etwas Acocado
2 Tassen Tee
1 B12-Vitamintablette

## 3 MITTWOCH

**Frühstück:**
1 Banane
1 Scheibe Vollkornbrot
25g Marmelade
2 Tassen Tee

**Zwischenmahlzeit:**
1 Kaffee (mit Sojamilch)
90g Maisfladenbrot
150g Karotte
150g Gurke

**Mittagessen:**
Pasta mit Tomatensoße
2 Gläser Mineralwasser

**Abendessen:**
Gemüsesuppe
2 Vollkornbrötchen
2 Tassen Tee
1 B12-Vitamintablette

# 4 DONNERSTAG

**Frühstück:**
1 Baguette-Brötchen
1-2 Scheiben Sojaaufschnitt
1 frische Paprika
1 Vollkornbrötchen
Margarine
Pilze
2 Tassen Tee (400ml)

**Zwischenmahlzeit:**
2 Tassen Tee
Kohlrabisticks

**Mittagessen:**
250g Salzkartoffeln
500g Mischgemüse (gedünstet)
2 Gläser Mineralwasser

**Abendessen:**
Grillspieße*
2 Gläser Mineralwasser
1 B12-Vitamintablette

# 5 FREITAG

**Frühstück:**
300ml Sojamilch
50g Früchtemüsli
2 Tassen Tee

**Zwischenmahlzeit:**
2 Tassen Tee
1 Scheibe Vollkornbrot
100g Pilze

**Mittagessen:**
Linsen-Puffer*
2 Gläser Mineralwasser

**Abendessen:**
675g Gemüseeintopf
270g Bulgur
2 Gläser Mineralwasser
1 B12-Vitamintablette

# 6 SAMSTAG

**Frühstück:**
2 Vollkornbrötchen
Marmelade/Erdnussbutter
1 Kaffee
1 Glas Orangensaft

**Zwischenmahlzeit:**
1 Banane
1 Tasse Tee

**Mittagessen:**
Feldsalat
2 Vollkrnbrötchen
2 Gläser Mineralwasser

**Abendessen:**
Chili-Tofu-Burger*
2 Gläser Mineralwasser
1 B12-Vitamintablette

# 7 SONNTAG

**Frühstück:**
400g Obstsalat
2 Tassen Tee

**Zwischenmahlzeit:**
1 Apfel
1 Glas Saft

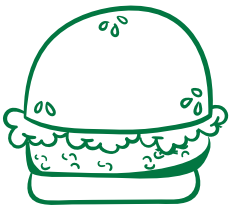
**Mittagessen:**
Popeye:
Gekochter Spinat mit gebratenen Pilzen
3 Gläser Mineralwasser

**Abendessen:**
Mango-Pistazien-Parfait*
2 Gläser Mineralwasser
1 B12-Vitamintablette

DEXTER

# REZEPTE

**Die vegane Küche ist alles andere als langweilig oder eintönig. Das wirst du mit der Zeit selbst feststellen. Die folgenden Rezepte sollen dir einen kleinen Einstieg geben. Guten Appetit!**



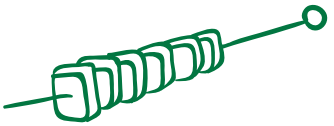
# CHILI-TOFU-BURGER

## ZUTATEN

- 400 g Tofu
- etwas Rapsöl
- 100 g rote Paprika
- 4 Hamburger Brötchen
- 4 TL Senf, mittelscharf
- 4 Salatblätter
- 100 g Zwiebeln
- 4 EL scharfe Chilisauce
- Salz
- Pfeffer

## REZEPT

1. Tofu in 4 Portionen schneiden
2. Mit Pflanzenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Tofu von jeder Seite etwa 5 Min. grillen/braten
4. Paprika vierteln und 3 Min. von jeder Seite grillen/braten
5. Hamburgerbrötchen anrösten und die untere Hälfe mit einem Teelöffel Senf bestreichen
5. Mit Salat, Tofu, Paprikaviertеln und fein geschnittenen Zwiebelstreifen belegen
6. Mit scharfer Chilisauce würzen



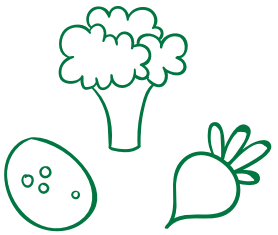
# GRILLSPIESS

## ZUTATEN

- 3 EL Balsamico-Essig
- 4 EL Orangensaft
- 2 TL Curry
- Zucker
- 300 g Tofu
- 2 rote Paprika
- 12 Kirschtomaten
- 12 Champignons
- etwas Sonnenblumenöl (zum Grillrost Bestreichen)
- Salz
- Pfeffer

## REZEPT

1. Essig, O-Saft, Currypulver und Zucker die Marinade rühren
2. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und diese in die Marinade geben
3. Würfel in Marinade abgedeckt im Kühlschrank 2-3 Stunden ziehen lassen
4. Paprika in 2 cm Stücke schneiden
5. Champignon-Stiele herausdrehen
6. Tofuwürfel abwechselnd mit Paprika-, Tomaten und Pilzen auf 4 Grillspieße stecken
7. Spieße Grill (Grillrost gefettet) rundherum ca. 8-10 Min. grillen
8. Dabei hin und wieder mit der übrigen Marinade bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen



# GEMÜSE-PFANNE

## ZUTATEN

- 500 g gegarte Kartoffeln
- 150 g gegarte Rote Bete
- 150 g gegarte Pastinaken
- 150 g gegarter Brokkoli
- 0,5 g jodiertes Speisesalz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- $^1/_2$ TL Pfeffer

## REZEPT

1. Gemüse waschen
2. In kleine Stücke schneiden
3. In Rapsöl ca. 10 Min. anbraten
4. Gewürze untermischen

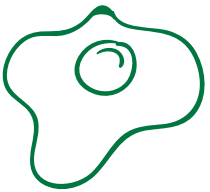
# LAUCH-CURRY-SUPPE

## ZUTATEN

1 Stange Lauch
2 Karotten
100 ml Gemüsebrühe
2 Dosen Kokosmilch (á 400 g)
2 EL Currypaste
1 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

## REZEPT

1. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden
2. In Rapsöl andünsten
3. Gemüsebrühe dazu und alles ca. 5-10 Min. köcheln lassen
4. Kokosmilch und die Currypaste unterrühren
5. Auf mittlerer Hitze weiter kochen lassen, bis das Gemüse gar ist
6. Mit Salz und Pfeffer würzen



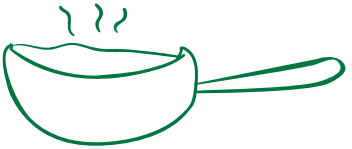
# TOFU-RÜHREI

## ZUTATEN

- 400 g Tofu
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- Rapsöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- Schnittlauch/Petersilie

## REZEPT

1. Gemüse klein schneiden
2. Tofu kneten bis kleine „Brösel“ entstehen
3. Gemüse und Tofu mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen
4. Alles in einer Pfanne im Rapsöl anbraten



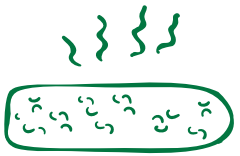
# ASIAPFANNE

## ZUTATEN

180 g gekochter Reis
150 g Bambussprossen
100 g Pilze
30 g Erbsen
150 g Karotten
75 g Paprikaschoten
75 g Wirsing
30 ml Sojasoße
0,5 g jodiertes Speisesalz
1 EL Rapsöl

## REZEPT

1. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Gemeinsam mit dem Reis in Rapsöl andünsten
3. Mit Salz und Sojasoße würzen



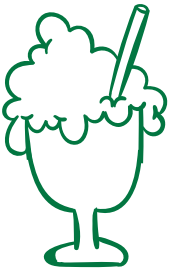
# LINSEN-PUFFER

## ZUTATEN

- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Linsen (gekocht)
- 3 EL Rapsöl
- 0,5 l Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 Stange Lauch
- 1 Möhre
- 2 große Kartoffeln
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 TL Thymian

## REZEPT

1. Zwiebel fein hacken
2. 1 EL Rapsöl im Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten
3. Linsen und Gemüsebrühe dazu geben
4. 25 Min. kochen lassen
5. Mit Salz und Pfeffer würzen
6. Lauch, Möhre und Sellerie fein schneiden
7. Kartoffeln schälen und fein reiben
8. Kürbiskerne hacken
9. Alles in den Topf und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen
10. 2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Vom Linsenteig je 1 EL in die Pfanne setzen und zu Puffern flach drücken
11. Auf jeder Seite 3 Minuten braten



# MANGO-PISTAZIEN-PARFAIT

## ZUTATEN

- 80 g Seidentofu
- 60 g Pistazien
- 40 g Cashewnüsse
- 70 g Zucker
- 60 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Vanillepulver
- 1,5 EL Limetten-/ Zitronensaft
- 1 Mango

## REZEPT

1. 30g Pistazien mit den Cashewkernen fein mahlen
2. 35 g Zucker, Pflanzenmilch und 0,5 TL Vanillepulver dazu und alles pürieren. Beiseite stellen.
3. Fruchtfleisch der Mango, Seidentofu, restlicher Zucker, 0,5 TL Vanillepulver und Limettensaft im pürieren. Beiseite stellen.
4. Restliche Pistazien grob hacken. In Wein- oder Dessertgläser abwechselnd Schichten des Mangomuses und des Pistazienmus geben.
5. 1 Stunde in den Kühlschrank, dann mit übrigen gehackten Pistazien bestreuen

# KEKSE

## ZUTATEN

- 300 g Mehl
- 250 ml Sojamilch
- 200 g Zucker
- 125 ml Öl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 50 - 100 g geriebene Haselnüsse
- evtl. Schokostreusel

## REZEPT

1. Zutaten zu einem Teig verrühren
2. Teig ausrollen und Kekse ausstechen
3. Kekse bei 180°C ca. 1 Stunde backen

# KAROTTEN-KUCHEN

## ZUTATEN

- 400 g Karotte
- 1 Zitrone (unbehandelt) Saft und Schale davon
- 200 g Rohrzucker
- 200 ml Öl
- 1 Pck. Backpulver
- 400 g Mehl
- 1 Vanilleschote
- Puderzucker
- Fett für die Form

## REZEPT

1. Die Karotten fein raspeln
2. Mit den restlichen Zutaten vermischen
3. Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C 40 - 50 Min. backen
4. Nach Erkalten mit Puderzucker bestreuen

# GESUNDHEIT

**Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche vegane Ernährung ist die gesündeste Ernährungsform, die es gibt. Das wissen wir heute dank unabhängiger Ernährungsgesellschaften und Ärzten. Hier erfährst du, welche Nährstoffe wo enthalten sind und was noch zum ‚richtig durchgeführten' Veganismus gehört.**

# NIMM DIR, WAS DU BRAUCHST!

In dieser Tabelle findest du alle Vitamine und Nährstoffe, die du für eine gesunde Ernährung brauchst und die Lebensmittel, die sie enthalten.

| NÄHRSTOFF NAME: | BENÖTIGT FÜR: |
|---|---|
| **Vitamin A** | Augen, Haut, Krebsvorsorge |
| **Vitamin B 1** | Stoffwechsel, Energiehaushalt |
| **Vitamin B 2** | Stoffwechsel, Energiehaushalt |
| **Vitamin B 6** | Stoffwechsel |
| **Vitamin B 12** | Nervensystem, Blutbildung, Herz-Kreislauf, Zellaufbau |
| **Vitamin C** | Immunsystem, Bindegewebe, Krebsvorsorge |

## ENTHALTEN IN:

Aprikosen, Birnen, Brokkoli, Erbsen, Feldsalat, Grünkohl, Karotten, Kohl, Kopfsalat, Kresse, Kürbis, Mangos, Möhren, Orangen, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosenkohl, Rüben, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten

Avocados, Bier, Erbsen, Erdnüsse, Haferflocken, Kartoffeln, Pilze, Reis, Sesam, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Avocados, Bananen, Brokkoli, Erbsen, Feigen, Grünkohl, Kartoffeln, Kohl, Mandeln, Paprika (gelb), Pilze, Sojabohnen, Spargel, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Hefe

Aprikosen, Avocados, Bananen, Bohnen, Erdnüsse, Grünkohl, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Johannisbeeren, Kartoffeln, Linsen, Pilze, Rosenkohl, Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Spinat, Vollkornprodukte, Walnüsse, Weizenkeime

Vitamin-B12-Nahrungsergänzungsmittel

WICHTIG!
NICHT IN PFLANZLICHEN PRODUKTEN ENTHALTEN, DARUM TÄGLICH SUPPLEMENTIEREN!

Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Hagebutten, Johannisbeeren (schwarz), Kartoffeln, Kiwis, Kohl, Kohlrabi, Lauch, Mandarinen, Mangold, Mangos, Orangen, Paprika, Rosenkohl, Spinat, Steckrüben, Tomaten, Zitrusfrüchte

| NÄHRWERT NAME: | BENÖTIGT FÜR: |
|---|---|
| **Vitamin D 2** | Kalziumverwertung, Knochen- und Zahnaufbau, Krebsvorsorge |
| **Vitamin E** | Gefäßgesundheit, Immunsystem, Antioxidantien |
| **Vitamin K** | Knochenbildung, Blutgerinnung |
| **Kalium** | Zell-, Herz- und Kreislaufgesundheit, Wasserhaushalt, Stoffwechsel |
| **Kalzium** | Knochen- und Zahnaufbau, Muskeln, Nerven, Herzfunktion, Blutgerinnung |
| **Eisen** | Blutproduktion |
| **Magnesium** | Muskelgesundheit, Kalziumstoffwechsel |
| **Zink** | Stoffwechsel, Immunsystem, Wundheilung, Wachstum |

| ENTHALTEN IN: |
| --- |
| Sonnenbestrahlung auf der Haut, Bewegung oder Sport im Freien.<br>Bei Bedarf supplementieren. |
| Pflanzliche Öle, grünes Gemüse, Nüsse, Ölsamen, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime |
| Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Champignons, Erdbeeren, Erbsen, Kartoffeln, Kohl, Linsen, Pflanzenöle, Rosenkohl, Salat, Sauerkraut, Schnittlauch, Spargel, Spinat, Vollkornprodukte |
| Erbsen, Fruchtsäfte, Gemüse, getrocknete Bohnen, Kartoffeln, Linsen, Nüsse, Ölsamen, Pilze, Vollgetreide, Weizenkleie, Bohnen (z.B. Sojabohnen) |
| Bohnen, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, kalziumhaltiges Mineralwasser, Kichererbsen, Kürbiskerne, Linsen, Mandeln, Mangold, Melasse, Nüsse, Ölsamen, Rote Bete, Sojabohnen, Sojamilch, Spinat, Tahin, Tofu, Trockenfrüchte, Vollkornbrot |
| Algen, Bierhefe, Bohnen, Erbsen, Feldsalat, Fenchel, Gerste, Hafer, Weizen, Kürbiskerne, Linsen, Mais, Mangold, Nüsse, Ölsamen (Sesam), Sojabohnen, Sonnenblumenkerne, Spinat, Vollgetreide, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Bohnen, Erbsen, Linsen |
| Bohnen, Fenchel, Haferflocken, Hefeextrakt, Hülsenfrüchte, Kohlrabi, Nüsse, Ölsamen, Soja, Sonnenblumenkerne, Spinat, Weizenkleie, Vollkornprodukte |
| Bohnensprossen, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Mangold, Miso, Nüsse, Ölsamen, Petersilie, Pilze, Roggenkeime, Soja, Spinat, Tofu, Vollkornprodukte |

| NAHRWERT NAME: | BENÖTIGT FÜR: |
| --- | --- |
| **Iod** | Schilddrüsenfunktion, Zellfunktion |
| **Eiweiß** | Immunsystem, Zellaufbau |
| **Sekundäre Pflanzenstoffe** | Stoffwechsel, Immunsystem, Krebsvorsorge |
| **Omega-3-Fettsäuren** | Herz-Kreislauf-System |
| **Selen** | Immunsystem, Antioxidantien |

## ENTHALTEN IN:

Algen, jodiertes Kochsalz, Spinat

Avocados, Bierhefe, Bohnen, Erbsen, Erdnüsse, Getreideprodukte, getrocknete Aprikosen, Kürbiskerne, Linsen, Nüsse, Sesam, Soja, Sonnenblumenkerne, Spinat, Tofu, Vollkornprodukte, Weizenkeime

Bohnen, Erbsen, gelb- und orangefarbenes Obst und Gemüse, Getreide, grünes Blattgemüse, Kohl, Linsen, Tomaten, Zitrusfrüchte, Zwiebelgewächse

Leinöl (kalt verwenden), Rapsöl, Walnüsse, Walnussöl (kalt verwenden), Hanföl (kalt verwenden)

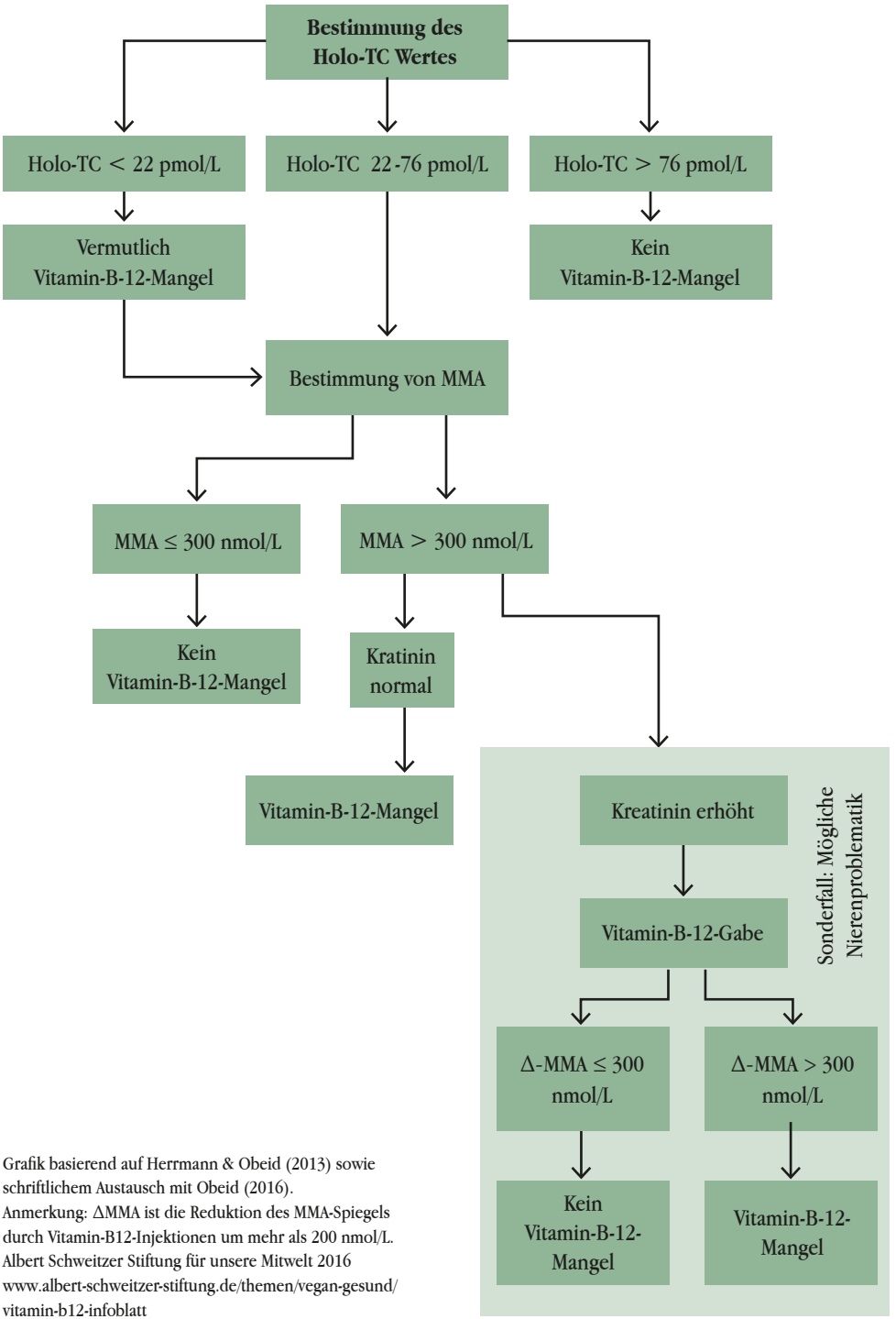
Bananen, Nüsse, Rosenkohl, Samen, Sojabohnen, Steinpilze, Vollkornprodukte

# ALLES ÜBER VITAMIN-B12

Vitamin B12 ist lebensnotwendig. Ein Mangel kann schwerwiegende, irreparable Schäden im Nervensystem hervorrufen. Da das Vitamin leider nur in tierischen Nahrungsmittel vorkommt, sollte jeder Veganer es unbedingt über Nahrungsergänzungsmittel zuführen und sich einer jährlichen Blutuntersuchung unterziehen.[1]

Bei der Blutuntersuchung ist es wichtig, die richtigen Werte zur Bestimmung des Vitamin-B12-Status auszuwählen. So eignet sich der Serum-Vitamin-B12-Wert nicht, da er nur den aktuellen B12-Status (Speicherwert) angibt und kein Indikator für einen Mangel sein kann.[2]
Stattdessen sollte der Wert des Holo-Transcobalamin II (**Holo-TC**, »aktives B12«) überprüft werden. Holo-TC transportiert Vitamin B12 zu den Körperzellen und macht es für sie verfügbar. Ein sinkender Spiegel gilt als frühestes Anzeichen einer unzureichenden Vitamin-B12-Versorgung (siehe Grafik).[3] [4]

1 Siehe albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund
2 Herrmann, W. & Obeid, R. (2008): Ursachen und frühzeitige Diagnostik von Vitamin-B12-Mangel. Dt. Ärzteblatt, 105(40), 680-686.
3 Keller, M. (2009): Vitamin B12: Manchmal wird es knapp. UGB-Forum, 2/09, 58-61.
4 Herrmann, W. & Obeid, R. (2013): Utility and limitations of biochemical markers of vitamin B12 deficiency. European Journal of Clinical Investigation, 43(3), 231-237.




Grafik basierend auf Herrmann & Obeid (2013) sowie schriftlichem Austausch mit Obeid (2016).
Anmerkung: ΔMMA ist die Reduktion des MMA-Spiegels durch Vitamin-B12-Injektionen um mehr als 200 nmol/L.
Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt 2016
www.albert-schweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund/vitamin-b12-infoblatt

TiRS
Tierrechtsinitiative Region Stuttgart

*Die Welt ist kein Machwerk und die Tiere sind kein Fabrikat zu unserem Gebrauch. Nicht Erbarmen, sondern Gerechtigkeit ist man den Tieren schuldig.*

– Arthur Schopenhauer