

Vegan for fit

Begleitheft mit Tipps und Tricks für den
Selbstversuch

Maturaarbeit 2014/2015

Jenni Probst, 5F

Vorwort:

Erst einmal ein herzliches Dankeschön, dass Du Dich als Teilnehmer für meine Challenge zur Verfügung gestellt hast! Ich bin froh um jeden von Euch, der bereit ist, 30 Tage an dem Versuch teilzunehmen! Gemeinsam werden wir das schaffen und ich hoffe, dass wir während dieser Zeit viele neue Erfahrungen sammeln und leckeres Essen geniessen können. Um Dich dabei zu unterstützen, habe ich dieses Heft zusammengestellt. Hier findest Du alle Fragen rund um die Challenge beantwortet. Ich wünsche Dir viel Spass mit diesem Begleitheft!

Inhalt:

1. Die Challenge	1
1.1. Ziel der Challenge	2
1.2. Inhalt der Challenge	2
1.3. Ablauf der Challenge	3
1.4. Vor der Challenge	4
2. Kochen	5
1.1. Grundzutaten	5
1.2. Ersatzprodukte	6
1.3. Einkaufen	7
3. Rezepte	7
3.1. Rezepte aus Büchern	7
3.2. Rezepte aus dem Internet	8
4. Tipps und Fragen	8

1. Die Challenge

1.1. Ziel der Challenge

„Irgendwann habe ich verstanden, dass es nur wenig im Leben umsonst gibt. Für einen schönen, gesunden Körper muss man etwas tun. Und man muss einen Weg dorthin planen, der machbar ist“, schreibt Attila Hildmann in seinem Buch „Vegan for fit“. „Dafür begann ich, viel mehr selbst zu kochen, denn ich spürte, dass es mich glücklich machte, mit frischen, unverfälschten Produkten innerhalb weniger Minuten etwas Leckeres zu zaubern. Und es fühlte sich gut an.“

Diese und andere Aussagen haben mich neugierig gemacht und haben mich bewogen diese Challenge durchzuführen.

In meinem Versuch möchte ich herauszufinden, welche Auswirkungen eine 30-tägige Ernährungsumstellung auf eine bestimmte vegane Ernährungsweise bezüglich folgender Punkte hat:

- a. Den Körper: die Gesundheit, körperliches Wohlbefinden, die Selbstwahrnehmung
- b. Das Geistige: die Konzentration und geistiges Wohlbefinden
- c. Die Nachhaltigkeit: wie und ob man seine Ernährung nach der Challenge verändert

Die Challenge ist an das Buch „Vegan for fit“ von Attila Hildmann angelehnt. Viele Leute benutzen diese Challenge allerdings zum Abnehmen; das soll hier keineswegs das Ziel sein. Es geht lediglich um die oben erwähnten Auswirkungen. Während der Challenge-Zeit geht es darum keine tierischen Fette, kein Weissmehl und industriellen Zucker zu sich zu nehmen. Dafür lernst Du jede Menge neue, leckere Gerichte kennen und wirst hoffentlich positive Veränderungen an Deinem Körper bemerken.

1.2. Inhalt der Challenge

Warum vegan, ohne Weissmehl und industriellen Zucker?

Attila schreibt in seinem Buch, dass vegane Ernährung den „pflanzlichen Turbo“ zündet. Die ballaststoffreichen veganen Zutaten sollen uns ein besseres Sättigungsgefühl geben: Die hohe Nährstoffdichte in Obst und Gemüse und die sogenannten pflanzlichen Schutzstoffe (gegen freie Radikale) machen das Ganze zu einer vitalstoffreichen Ernährungsform. Dadurch zündet der pflanzliche Turbo: Du sollst Dich leichter, energiegeladener und gesättigter fühlen.

Während der Challenge verzichtet man auf tierische Fette. Tierische Fette enthalten nur einen geringen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Der Körper benötigt jedoch einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren als wichtige Bausteine. Zudem werden die gesättigten Fettsäuren im tierischen Fett meist direkt in das Fettgewebe eingelagert und können so bei übermäßigem Verzehr zu Übergewicht führen, das wiederum Folgekrankheiten (z.B. Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Thrombose oder Arteriosklerose) auslösen kann.

Es gilt jedoch zu beachten, dass zu einer gesunden Ernährung eine angemessene Menge an Fett gehört. Pflanzliche Fette enthalten ein günstigeres Fettsäureprofil; das werden wir während der Challenge nutzen.

Weisses Mehl enthält „leere Kalorien“. Das bedeutet, dass es zwar Kalorien enthält und dem Körper somit Energie gibt, jedoch hat es so gut wie keinen Nährwert. In der Schale des Korns stecken die wichtigen Stoffe, die unser Körper benötigt, wie zum Beispiel Mineralstoffe und Vitamine. Diese

Schale wird für das Weissmehl entfernt. Vollkornmehl ist deshalb viel besser. Noch besser geeignet sind beispielsweise Quinoa oder Amaranth. Sie enthalten eine noch grössere Menge an Mineralstoffen und versorgen unseren Körper zudem optimal mit essentiellen Aminosäuren (bauen Eiweisse auf).

Industrieller Zucker enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe. Er ist ein reines Süssungsmittel ohne jeglichen Nährwert. Er lässt den Blutzuckerspiegel schnell steigen und danach schnell wieder sinken. Das Resultat: Man wird müde und bekommt gleich danach wieder Hunger. Natürlicher Zucker (z.B. aus Früchten) hingegen gelangt in Verbindung mit Vitaminen und Mineralstoffen in den Dünndarm, dadurch steigt der Blutzuckerspiegel gemächlich an, das gibt uns über längere Zeit hinweg Energie. Ausserdem wirkt Zucker sauer auf den Säure-Basen-Haushalt, verursacht Karies und wird oft in Zusammenhang mit Diabetes und Bluthochdruck genannt. Deshalb streichen wir während der Challenge weissen Raffineriezucker und Rohrzucker (der sich fast nur farblich vom weissen Zucker unterscheidet) von unserem Speiseplan.

Am einfachsten wird es sein, wenn Du für die 30 Tage einfach alles aus dem Einkaufskorb schmeisst, was Dein Körper „nicht benötigt“ und stattdessen mit überwiegend frischen Zutaten selber kochst. Damit lässt Du auch automatisch Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Trennmittel, Hormone (z.B. im Fleisch), Farbstoffe, Aromastoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren oder Geschmacksverstärker weg und tust deinem Körper zusätzlich etwas Gutes.

In der ersten Woche wird sich Dein Körper und auch die Verdauung umstellen müssen, weil er sich ja vorher andere Kost gewohnt war. Bei manchen Leuten kommt es dann zu Heisshungerattacken, diese verschwinden aber nach wenigen Tagen von selbst.

Zusätzlich solltest Du viel trinken. Optimal sind circa 2-3 Liter Mineralwasser (ich würde stilles empfehlen, da kohlesäurehaltiges sauer wirkt), Tee oder Matcha-Tee (als koffeinhaltiges Getränk) oder selbstgemachte Smoothies.

Diese Werte sind ungefähre Angaben, denn jeder spürt selber, wie viel Flüssigkeit sein Körper braucht. Kaffee und Alkohol sind erlaubt, jedoch nicht zu viel.

1.3. Ablauf der Challenge

Die Challenge dauert 30 Tage; Du kannst die Zeit frei im Zeitraum April 2014 - Juni 2014 wählen. Die 30 Tage müssen am Stück durchgeführt werden. Wenn es mal an einem Tag nicht klappen sollte, sich an die Ernährungsweise zu halten, machst Du einfach einen Tag länger. Das sollte aber nicht zu oft vorkommen, da sonst die Messergebnisse verfälscht werden können.

Um die Auswirkungen gut messen zu können, werde ich mit Fragebogen arbeiten. Das Ganze wird elektronisch durchgeführt, bevor es los geht, sende ich Dir noch einen Link zu. Du bekommst einen ersten Fragebogen vor Versuchsbeginn, um die allgemeinen Essgewohnheiten festzuhalten. Einen zweiten Fragebogen erhältst Du nach Abschluss der Challenge, um die Auswirkungen aufzuzeichnen. Den dritten Fragebogen sende ich Dir 2-3 Monate später, um die Nachhaltigkeit der Challenge zu testen und zu schauen, ob und was Du in deine normale Ernährung übernommen hast.

Während des Versuchs werde ich Dich bitten, mir wöchentlich eine kurze Rückmeldung zu geben, damit nichts Wichtiges vergessen geht.

Um die Auswirkungen auf die Konzentration zu messen, machst Du vor und nach der Challenge einen standardisierten Konzentrationstest. Den kannst Du selber zu Hause am Computer machen, er ist total unkompliziert und dauert nur wenige Minuten.

Bevor Du mit der Challenge startest, bekommst du dann einen Plan von mir zugeschickt, wann du die Fragebogen und Ähnliches ausfüllen solltest, damit nichts vergessen geht. ☺

1.4. Vor der Challenge

Vor der Challenge braucht es ein bisschen Planung, um den richtigen Zeitraum zu finden. Es ist von Vorteil, wenn Du in dieser Zeit nicht zu viel Stress bei der Arbeit oder in der Schule hast, nicht in die Ferien oder auf Geschäftsreisen fährst, oder zu viele Geschäftsessen hast. Wenn Du nämlich mehr Zeit zum Kochen hast, fällt die Challenge viel einfacher.

Dann solltest Du Dir ein paar Grundzutaten anschaffen und während der Challenge dafür sorgen, dass immer etwas zu Essen zu Hause ist, falls mal eine Hungerattacke über Dich herfällt. Zudem wirst Du wahrscheinlich öfter als einmal pro Woche einkaufen gehen müssen, damit immer frische Zutaten im Haus sind. Informiere Dich, wo in der Umgebung der nächste Biomarkt liegt (siehe Kapitel 2.3) und wo Du vegan essen gehen kannst (siehe Kapitel 4).

Ein paar Tage vor der Challenge solltest Du Dir die Hauptmahlzeiten für circa die ersten drei Tage herausuchen, dann fällt der Start leichter. Auch sonst ist es am Anfang einfacher, die Mahlzeiten etwas zu planen, bis Du mit den Zutaten so vertraut bist, dass Du einfach etwas Leckeres aus dem Ärmel schütteln kannst. Viele Rezepte kannst Du auch schon am Abend vorkochen oder Du kochst einfach eine doppelte Portion.

Das Equipment ist auch sehr wichtig: ein Pürierer, ein Mixer, eine Waage und ein Gemüseschäler gehören zur Grundausrüstung. Zudem ist es von Vorteil, gute Messer zu haben.

Natürlich kannst Du Dir das „Vegan for fit“ Buch kaufen, aber ich persönlich halte das nicht für notwendig, da ich genügend Rezepte bereitstelle und im Internet unzählige Rezepte zu finden sind.

Wichtig ist, dass Du während der Challenge auf Deinen Körper hörst. Du wirst wahrscheinlich mehr essen können als zuvor, weil pflanzliche Zutaten weniger Kalorien haben. Iss dann, wenn Du Hunger hast; auch kleinere Snacks zwischen den Mahlzeiten. Erweitere Deinen geschmacklichen Horizont und probiere Neues aus.

2. Kochen

In den folgenden 30 Tagen wird es am einfachsten sein, wenn Du oft selber kochst. Dann kannst Du die Inhaltsstoffe selbst bestimmen. Es erfordert etwas Geschick und Planung, doch mit der Zeit wird es immer einfacher. Am besten nimmst du die Zutaten so natürlich wie möglich, z.B. gibt es keinen Grund, warum in einer Maisdose Zucker enthalten sein sollte. Zudem kochst Du am besten so abwechslungsreich wie möglich, baust genug Vollkornprodukte, Eiweisse (z.B. aus Hülsenfrüchten, Soja- und Vollkornprodukten) und auch hochwertige Fette (zum Beispiel Nüsse oder Nussmus) in deine Ernährung ein.

2.1. Grundzutaten

Einige dieser Basic-Lebensmittel solltest Du Dir vor der Challenge anschaffen. Das wird von Vorteil sein, falls Du einmal nicht Zeit hast, gross zu kochen.

- Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sesamöl, Nussöle, Kokosnussöl)
- Essig (alle Essigsorten, insbesondere Balsamico und Weißweinessig)
- Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Roggen etc.), Johannisbrotkernmehl, Kichererbsenmehl etc.
- Nüsse und Nussmus (Haselnüsse, Cashews, Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse etc.)
- Tomatenmark, Senf, Currypasten
- Gewürze (z. B. Meersalz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Paprikapulver, Currypulver, Zimt), Sesam
- Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Zitronen, Ingwer
- Grüntee, (Matcha)
- Vollkorn- oder Pumpernickel-ähnliches Brot, Pasta (Vollkorn oder z.B. aus Quinoa
Tipp: Dinkelvollkornpasta vom Alnatura schmeckt super!)
- Grundmüsli ohne Zuckerzusatz, Vollkornhaferflocken
- Zuckerersatzstoffe (siehe 2.2)
- Quinoa, Amarant (auch gepoppt), Linsen, Reis, Hirse, Bulgur, Couscous, Graupen, Dinkel, Polenta etc.
- Tofu (natur/geräuchert, fest/weich), andere Fleischersatzprodukte
- Hafermilch, Sojamilch, Sojajoghurt
- Brotaufstriche
- Backpulver, Agar-Agar, Hefe, Gemüsebrühe
- im Glas/Dose: Kichererbsen, Mais, Bohnen, Tomaten, Oliven, Gurken, Kokosmilch etc.
- Gefrorenes: z.B. Spinat, Erbsen oder Früchte/Beeren

2.2. Ersatzprodukte

Falls Du nicht nur fertige Rezepte nachkochen willst, habe ich hier einige Tipps und Tricks für Dich.

Wenn Du schon ein genaues Rezept im Kopf hat, suchst Du am einfachsten nach einer veganen Weise des bekannten Gerichts im Internet. Fast jedes bekannte Gericht gibt es dort „veganisiert“. Dabei solltest Du einfach darauf achten, dass Du den Zucker durch andere Süssmittel ersetzt oder einfach weglässt und Weissmehl durch Vollkornmehl ersetzt.

Hier habe ich noch eine Liste erstellt, wie Du Gerichte selber vegan machen kannst; also wie Du gewohnte Inhaltsstoffe in Produkten einfach ersetzen kannst.

Ich persönlich finde Käseersatz nicht sehr lecker, aber Du kannst ihn ja einmal testen. Ansonsten gibt es viele Rezepte, die solche Ersatzprodukte wie Käse- oder Wurstersatz gar nicht benötigen.

Produkt	Alternativprodukte	Tipps
Fleisch	Sojaprodukte (z.B. Tofu, Tempe oder Sojaschnetzel (einfacher Hackfleischersatz))	Gut marinieren mit einer klassischen Gewürzmischung; Tofu gibt es hart (auch geräuchert) oder weich als Seidentofu (lecker in asiatischen Gerichten)
	Seitan	Unterschiedliche Konsistenz je nach Produkt
	Wurstalternativen	
Milch	Sojadrink	Lässt sich aufschäumen
	Getreidedrinks z.B. Hafermilch oder Dinkelmilch	Grosse Vielfalt erhältlich, schmecken süsslich
	Reisdrink, Mandeldrink	Schmeckt süsslich
Sahne	Sojasahne, Sojacreme Reis-, Hafer-, Dinkelsahne	Tipp zum Kochen: Provamel Soya cuisine
	Kokosmilch	
Käse	Streichkäsealternativen	Tipp: Soyananda Kräuter-Knoblauch (Reformhaus/Bioläden)
	Hartkäsealternativen	Tipp: No-Muh Rezent und Melty
	Schmelzkäsealternativen	Tipp: Hefeschmelz in Kombination mit No-Muh Melty
	Reibkäsealternativen	Würzigen No-Muh-Chäs raffeln
	Mandel- / Cashewmus zum Überbacken	Mandelmus mit Wasser, Salz und Pfeffer cremig rühren
Eier	Maisstärke zum Binden	
	Rührtofu	
Butter	Margarine Pflanzenöle zum Braten	Darauf achten, dass sie rein pflanzlich ist
Joghurt	Sojajoghurts (z.B. von Sojade)	Auf Zuckerzusatz achten
Weisser Zucker und Rohrzucker	Honig, Agavendicksaft, Birnen-/Apfeldicksaft, Ahornsirup, Melasse, selbstgemachter Löwenzahnhonig, andere Zuckerersatzstoffe oder Früchte wie Datteln und Bananen	In vielen Rezepten kannst Du 2 EL Zucker einfach weglassen
Weissmehl	Diverse Vollkornmehle, Hirse, Quinoa, Amaranth etc.	Quellen: http://www.kuechengoetter.de/vegane-rezepte/vegan-kochen-austauschzutaten.html http://www.vegan.ch/vegan-leben/vegan-kochen/#shop

2.3. Einkaufen

Wie oben schon erwähnt, kaufst Du am einfachsten ein paar vegane Grundzutaten im Voraus, und dazu dann Früchte und Gemüse frisch. Etwas speziellere Zutaten bekommst Du in Biomärkten, aber gewöhnliche Zutaten kannst Du auch einfach im Supermarkt kaufen.

In Deutschland gibt es unzählige Bioläden, einer der Bekanntesten ist *Alnatura*, den gibt es fast überall. Es gibt sogar *Veganz*-Läden, das sind vegane Supermärkte.

In der Schweiz ist das Ganze etwas schwieriger, wenn Du nicht sehr viel Geld in teuren Reformhäusern (z.B. von Müller) ausgeben willst. Doch gibt es seit neuem auch einige *Alnatura*-Läden in der Zentralschweiz. Hier kannst Du einen in deiner Nähe suchen: <http://www.alnatura.ch/einkaufen/filialfinder/>

Es gibt auch einen kleinen veganen Laden in Zürich (ich habe ihn aber noch nicht getestet): <http://www.evas-apples.ch/index.php/>

Hier ist das vegane Sortiment von Coop und Migros aufgelistet (gibt noch viel mehr Produkte): <https://www.facebook.com/notes/vegane-produkte-schweiz/vegane-produkte-migros/359713667395671>

<https://www.facebook.com/notes/vegane-produkte-schweiz/vegane-produkte-coop/359714607395577>
(im Coop gibt es auch eine vegetarisch/vegane Reihe: Karma)

Natürliche gibt es auch vegane Internet-Versandhäuser. Hier sind einige Beispiele: <http://www.alles-vegetarisch.de/>

<http://www.vegan-wonderland.de/>

<https://www.veganic.de/>

3. Rezepte

Bei den Rezepten ist es grundsätzlich so, dass Du die ersten Tage ein bisschen planst, was Du kochen willst und dann mit der Zeit immer kreativer werden kannst. In den folgenden zwei Kapiteln habe ich Rezepte aus verschiedenen Büchern und Links zum Stöbern im Internet zusammengestellt.

3.1. Rezepte aus Büchern

Im Anhang findest du sieben weitere PDFs mit Rezepten. Ich habe aus verschiedenen Kochbüchern Rezepte fotografiert, damit du zum Starten einige Anregungen hast. Die Rezepte sind alle vegan, bei manchen musst Du lediglich auf Zucker und Weissmehl achten. Attila Hildmann verwendet viel Agavendicksaft und Nussmus. Wenn Dir das nicht zusagt, dann reduziere die Mengen; es schmeckt auch mit weniger gut. Ich habe das Ganze in verschiedene Kategorien aufgeteilt: Frühstück, Suppen, Salate, Vorspeisen/Beilagen, Hauptgänge, Grundrezepte und Desserts/Snacks.

Die Rezepte sind alle für den Frühling gedacht; ich habe versucht, darauf zu achten, dass die meisten Zutaten Saison haben und einfach zu bekommen sind. Zudem habe ich die Rezeptauswahl für verschiedene Situationen zusammengestellt: ob Leichtes, Deftiges, für ein Essen mit Freunden, Brunch oder zum Mitnehmen ins Büro; ich hoffe es ist für jeden etwas dabei.

3.2. Rezepte aus dem Internet

Wenn Du Dich gerne im Internet zusätzlich inspirieren lassen möchtest, findest Du auf diesen Seiten unzählige leckere Rezepte. Auch hier gilt wieder, Zucker und Weissmehl einfach ersetzen. 😊

Auf dieser Seite erfährst Du viel zum Thema Veganismus und findest unzählige Links zu Rezepten:

<http://www.vegan.ch/vegan-leben/vegan-kochen/#shop>

Viele weitere vegane Rezeptideen gibt es hier:

Viel Spass beim Stöbern!

<http://www.rezeptefuchs.de/>

http://ohsheglows.com/recipe/?search_term=vegan&ui=133&d=1

<http://www.essen-und-trinken.de/vegane-rezepte/vegane-rezepte-hauptspeisen-1007796.html?eid=1020877>

<http://www.chefkoch.de/rs/s0/schnelle+vegane/Rezepte.html>

<http://www.kuechengoetter.de/rezepte/verschiedenes/Vegan/2967238.html>

<http://www.kuechengoetter.de/vegane-rezepte/rezepte.html>

<http://www.eat-this.org/category/rezepte/>

<http://www.veganquerilla.de/rezepte/hauptspeisen/>

<http://www.vegetarismus.ch/rezepte/liste.php>

<http://freudeamkochen.blogspot.ch/2013/09/vegan-for-fit-30-tage-challenge-tips.html>

3 Minuten Vollkornbrot: <https://www.youtube.com/watch?v=Cwf8rkTyOco&list=UU6oDKoj81LiFWFZ39JxilaA>

4. Fragen und Tipps

Was esse ich am besten auswärts?

Wenn Du mal auswärts essen gehen willst, kannst Du diese Restaurantfinder benutzen, um vegane Restaurants in deiner Umgebung zu suchen:

(wenn möglich Zucker und Weissmehl vermeiden; sorry wegen der ständigen Wiederholung 😊)

<http://de.veganguide.org/> (De/CH)

<https://www.vebu.de/restaurants> (De)

<http://www.peta.de/restaurants> (De/CH)

<http://www.happycow.net/europe/> (De/CH)

<http://www.vegan.ch/vegan-leben/auswaerts-essen/> (Ausgewählte in der Schweiz)

Handy-App: <http://www.vegoutapp.com/>

Wenn Du Dir schnell etwas als Snack holen willst, sind Suppen, Salate, Vollkornbrötchen mit Aufstrich, Obst und Gemüse, eingelegte oder getrocknete Früchte und Gemüse, Nüsse, Riegel oder Fruchtmus optimal.

Kann ich Mangelerscheinungen bekommen?

Veganer Ernährung wird oft nachgesagt, dass sie zu Mangelerscheinungen führen kann. Es ist jedoch nachgewiesen, dass bei abwechslungsreicher veganer Ernährung nur Vitamin B12 supplementiert werden muss; denn dieses kann nur aus tierischer Kost gewonnen werden. Darauf muss vor allem während der Schwangerschaft und Stillzeit geachtet werden. Zudem sollte man auf genügend Vitamin D und Eisen achten. Man bekommt Vitamin D zum Beispiel aus Champignons, Avocado, Sonnenblumenkernen, Nori, Süsskartoffeln oder Datteln und ein ganz grosser Teil aus dem Sonnenlicht. Eisen ist in Sojabohnen, Samen (Kürbiskerne, Sesam etc.), Nüssen, Tofu, Kräutern (Petersilie, Thymian etc.), Spinat, Kohlgemüse und Vollkornprodukten enthalten. Die Eisenaufnahme wird durch Vitamin C gefördert.

Da unser Versuch jedoch nur 30 Tage dauert, musst Du Dir gar keine Sorgen machen, denn über diese Zeit reichen Deine im Körper gespeicherten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente längstens. Wer sich langfristig vegan ernähren möchte, muss wie oben erwähnt, abwechslungsreich essen und zusätzlich Vitamin B12 einnehmen.

Wird das Essen viel teurer sein?

Das Essen wird Dir auf den ersten Blick etwas teurer erscheinen, weil im Biomarkt das Meiste etwas mehr kostet als im gewöhnlichen Supermarkt. Wenn Du Dich aber erst einmal mit den Grundzutaten eingedeckt hast, musst Du nur noch frische Zutaten kaufen. Zudem sparst Du viel Geld beim Fleisch, dies gilt vor allem in der Schweiz 😊.

Was für Vorteile bringt mir die Challenge?

Das ist wie gesagt die Leitfrage meines Versuches. Da ich Dich nicht beeinflussen möchte, nenne ich im Voraus keine möglichen Veränderungen. In den Fragebogen werde ich dich zu Themen wie Vitalität, Fitness, Konzentration, Leistungsfähigkeit, aber auch zu Dingen wie Völle- und Sättigungsgefühl oder Hautbild befragen.

Soll ich während der Challenge Sport machen?

Natürlich kannst Du die Challenge dazu nutzen, auch gleich ein bisschen mehr Sport zu machen. Bewege Dich, wenn Du Dich danach fühlst und gehe, wenn möglich, viel an die frische Luft. Vegane Ernährung hat sicherlich keinen negativen Einfluss auf deine sportliche Leistungsfähigkeit; viele Profisportler ernähren sich sogar vegan.

Wie viel soll ich essen?

Hör auf Deinen Körper. Iss immer dann, wenn Du Hunger hast. Am besten ist es morgens und mittags viel zu essen und abends nicht mehr so schwere Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Mach es aber für Dich so, wie es am besten passt.

Was soll ich machen, wenn es an einem Tag einmal nicht klappt?

Solltest Du an einem Tag ein Gericht essen, das nicht zur Challenge passt, ist das kein Weltuntergang. Du verlängerst die Challenge einfach um einen Tag. Es sollte natürlich nicht ständig vorkommen, da sonst die Daten zu stark verfälscht werden, aber einmal ist das gar kein Problem. Auch musst Du nicht den Teufel an die Wand malen, wenn zum Beispiel ein Brot nicht zu 100% aus Vollkorn besteht. Du probierst Dich so gut wie möglich an die Ernährungsweise zu halten, wie es für dich machbar ist. Natürlich solltest Du nie Hunger leiden, nur weil sich gerade nichts Passendes auftreiben lässt. ☺

Falls es mit der Challenge Probleme gibt:

Sicherlich wird es den einen oder anderen schwierigen Tag geben, aber so wie ich aus den Erfahrungsberichten entnommen habe, lohnt es sich auf jeden Fall, sich durchzubeissen, denn die Krise ist meist nur von kurzer Dauer.

Sollte es aber irgendwelche gesundheitlichen Gründe oder andere Probleme geben, die das Weiterführen der Challenge behindern, ist es natürlich kein Problem, die Challenge abubrechen. Du machst hier ja freiwillig mit. ☺ Sollte das der Fall sein, wäre ich froh, wenn Du die weiteren Fragebögen trotzdem ausfüllst.

Vegan für Tiere:

Falls Du zusätzlich ein Tierfreund sein solltest, ist es bestimmt schön zu wissen, dass ein Monat lang kein Tier für Dich gestorben ist oder gequält wurde. ☺

Was passiert mit meinen Daten?

Für die Auswertung des Versuches, werden den Versuchspersonen Nummern zugeteilt. Genauso verwende ich diese Nummern dann auch in meiner Maturaarbeit. Das bedeutet, dass keine persönlichen Daten von Dir erwähnt werden.

An dieser Stelle möchte ich Dir noch einmal ganz herzlich dafür danken, dass Du mir hilfst, diese tolle Maturaarbeit durchzuführen. Selbstverständlich bekommst Du einen Abdruck der Arbeit, wenn Du das möchtest.

„In 30 Tagen kannst Du den Grundstein für ein gesundes Leben legen und beginnen, deine Träume zu verwirklichen!“

Attila Hildmann

Die Rezepte stammen aus den Kochbüchern:

- *Vegan for fit* von Attila Hildmann, 2012
- *Gemüse satt!* von Alice Hart, 2010
- *Täglich Vegetarisch* von Hugh Fearnley-Whittingstall, 2011
- *Vegetarisch Kochen* von Tanja Dusy, 2012
- *Vegan Tut Gut - Schmeckt Gut* von Jérôme Eckmeier, 2013
- *Vegetarisch aus aller Welt* von Troth Wells, 2011
- *Greenbox* von Tim Mälzer, 2012