

INHALTSVERZEICHNIS

	SEITE
Vegan und Vitalkost – Die gesündeste Ernährungsform	9
Vegan und Vitalkost	11
Warum Vegan?	13
Warum braucht unser Körper Vitalkost / Rohkost?	15
Wie gewöhnt man sich an die Vitalkost / Rohkost?	19
In Einklang mit der Natur – Die Frutarier	29
Eine Beziehung zur Natur aufbauen	30
Was sind die Vorteile der veganen Vitalkost / Rohkost?	31
Vegan aus Liebe zu den Tieren	33
Warum keinen Honig?	33
Warum keine Eier?	33
Warum keine Milch und Milchprodukte?	37
Krank durch Milch, Butter, Joghurt, Quark und Käse	37
Die Nebenwirkungen der Milchprodukte	39
Milchprodukte bedeuten Tierleid	45
Warum Veganer keinen Fisch essen?	51
Die Vorbeugung von Mangelzuständen	55
Nahrungsergänzungsmittel: Ja oder nein?	59
Nachteile und Nebenwirkungen synthetischer Vitamine	60
Große Zweifel am Nutzen von Omega-3-Fettsäuren-Fischölkapseln	70
Mangelzuständen vorbeugen - Harmonie und inneres Gleichgewicht	72
Der seelische Anteil der Eisenmangel-Anämie	74
Die Kunst des Schmauens	75
Veganismus, Vitalkost und Spiritualität - Bruno Gröning	79
Gedanken und Worte sind Energien	81
Das geheime Leben der Pflanzen	83
Haben Pflanzen Gefühle?	
Pflanzen reagieren auf Musik	
Unsichtbare Verbindung zwischen Mensch und Pflanze	
Der Mensch kann mit der Pflanzenwelt kommunizieren	
Die Indianer und das „Grüne Volk“	105
Wo finde ich was in der Vegan- und Vitalkost-Ernährung?	
Mineralstoffe und Spurenelemente	107
Calcium	109
Bor, Chlorid, Chrom	111
Eisen	112
Jod	118
Fluor, Kalium	119
Kobalt, Kupfer, Mangan	121
Magnesium	123
Molybdän, Natrium	125
Phosphor	126
Selen, Schwefel	127
Silizium, Vanadium	128
Zink	129

Wo finde ich was in der Vegan- und Vitalkost-Ernährung?	
Aminosäuren - Die Bausteine der Proteine	131
Alanin, Arginin	133
Asparagin, Asparaginsäure, Carnitin	134
Citrulin, Cystein	135
Glutamin, Glutaminsäure	136
Glycin, Histidin	137
Isoleucin, Leucin	138
Lysin, Methionin	139
Ornithin, Phenylalanin, Prolin	140
Serin, Taurin	141
Threonin, Tryptophan	142
Tyrosin, Valin	143

Wo finde ich was in der Vegan- und Vitalkost-Ernährung?	
Vitamine	145
Vitamin A	147
Vitamin B1 - Thiamin	148
Vitamin B2 - Riboflavin	149
Vitamin B3 - Niacin	149
Vitamin B5 - Pantothensäure	150
Vitamin B6 - Pyridoxin	150
Vitamin B9 - Folsäure	151
Vitamin B12 - Cobalamin	153
Vitamin C - Ascorbinsäure	159
Coenzym Q10	160
Vitamin D	161
Vitamin E	164
Vitamin H - Biotin	165
Vitamin K	166

Wo finde ich was in der Vegan- und Vitalkost-Ernährung?	
Sonstiges	167
Biophotonen	169
Chlorophyll	171
Wildkräuter aus der Apotheke Natur	172
Augen-Vitalstoffe, Lutein, Zeaxanthin	173
Omega-3-Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen	175
Eiweißquellen in der Vegan- und Vitalkost-Ernährung	179
Fleisch - Das schädlichste Genussmittel für Mensch, Tiere und Natur	180
Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe	189
Ballaststoffe	195
Äpfel als Heilmittel	199

Bekannte Vegetarier in der Geschichte	205
Ein Auge für die Tiere haben!	209
Immer mehr Menschen - auch Promis - werden Vegetarier!	209
Sportler, die sich vegetarisch ernähren	213
Zitate bekannter Vegetarier	215
Referenzquellen	239

