



„Deine Nahrung soll  
Dein Heilmittel sein“

(Hippokrates,  
400 v.Chr.)

Dieses Zitat des wohl bekanntesten Arztes der Antike gewinnt heute wieder an Bedeutung.



Obwohl die meisten Menschen in Deutschland das Glück haben, jeden Tag selbst auswählen zu können, was sie essen, vernachlässigen viele den Gesundheitsaspekt der Nahrung.

Dabei ist es nachgewiesen, dass eine gesunde Ernährung den Körper stärkt und eine ungesunde Ernährung oft zu Erkrankungen führt.

**Wegweiser  
vegane Ernährung**

## Wie notwendig sind Nahrungsergänzungsmittel?

Menschen, die sich vegan ernähren, können leichter in eine Unterversorgung mit Vitamin B 12 kommen. Deshalb sollte man regelmäßig überprüfen lassen, ob man einen Vitamin B 12 Mangel hat und dieses gegebenenfalls substituieren. Ansonsten gilt für Veganer das gleiche, wie für Mischköstler:

- Wer seine Nahrung jeden Tag nach den Kriterien der Ernährungspyramide auswählt, nicht raucht, wenig Stress hat und keine Absorptionsstörung im Magen-Darmtrakt, der kann davon ausgehen, dass sein Körper genug Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente über die Nahrung aufnimmt.
- Bei sportlicher Belastung, Krankheit oder Stress sollte die Menge an Obst und Gemüse auf 8 Portionen am Tag erhöht werden.

Jeder, der sich nicht an die Vorgaben der Ernährungspyramide hält, geht das Risiko ein, dass seine körpereigenen Depots leer laufen und das Risiko für diverse Krankheiten steigt.

Diese Menschen sollten sich kompetent beraten lassen und gezielt Nahrungsergänzungsmittel kaufen.

Es gibt einige Präparate auf dem Markt, die speziell für Veganer entwickelt wurden, damit diese nicht in eine Unterversorgung mit wichtigen Vitaminen und Spurenelementen kommen.

Eine vegane Ernährung ist auf keinen Fall schädlich, solange man sich an die Vorgaben der Ernährungspyramide hält. Ganz im Gegenteil: es gibt immer mehr Hinweise, dass diese Ernährungsform viel gesünder ist.

Auch Kinder können unbedenklich vegan ernährt werden, wenn ihre Ernährung ausgewogen ist. Darauf muss man konsequent achten um eine Unterversorgung zu vermeiden.

**Ganz wichtig ist es, in der Schwangerschaft und Stillzeit ausreichend versorgt zu sein. Hier empfehlen wir immer eine Substitution mit Nahrungsergänzungsmitteln. Das gilt natürlich auch für Veganerinnen.**

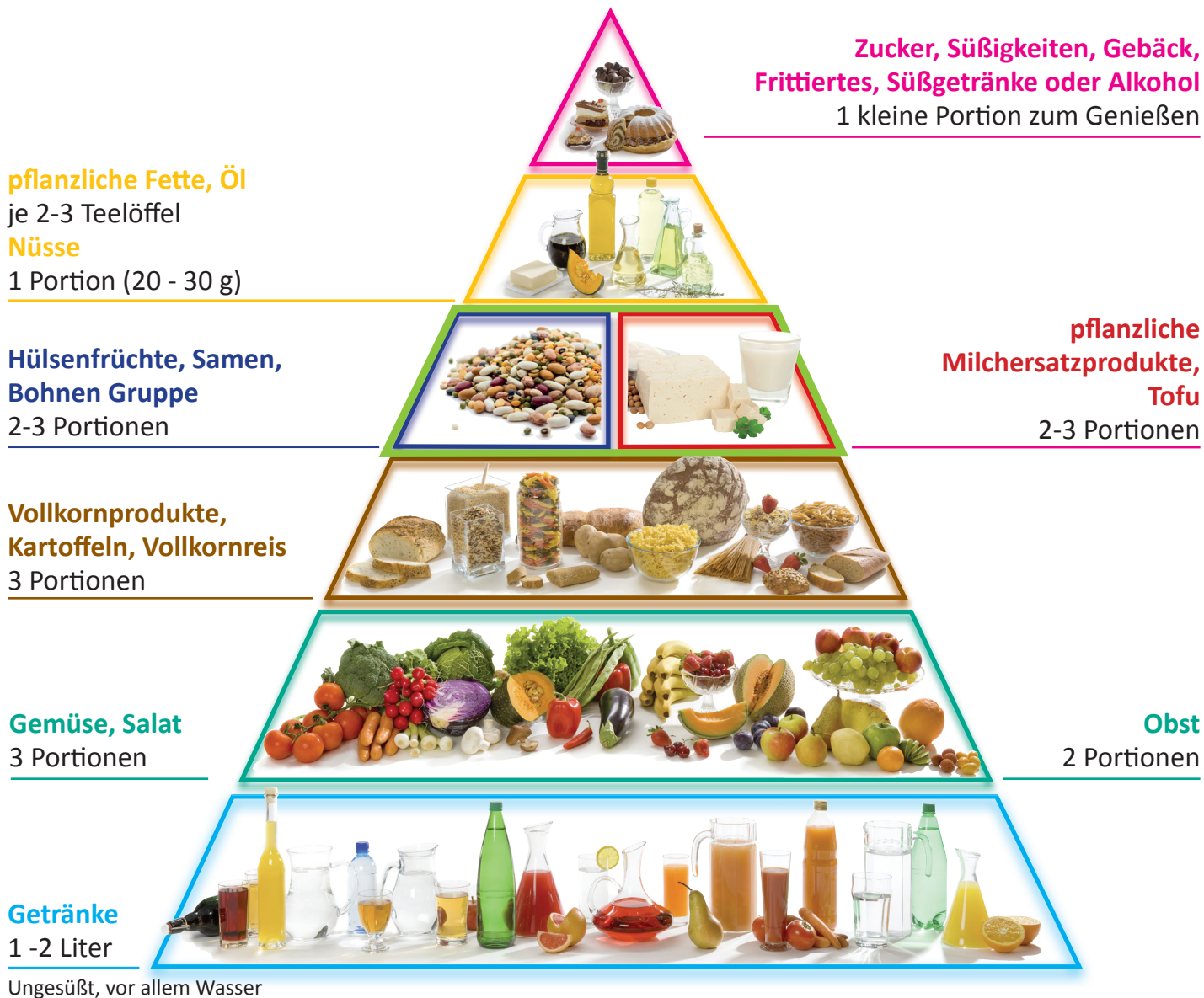
## Allgemeine Tipps für eine gesunde Ernährung

- Trinken Sie reichlich Wasser – ca. 1,5 Liter pro Tag.
- Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt, kaufen Sie saisonale Produkte.
- Genießen Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse.
- Kaufen Sie hochwertige Nahrungsmittel aus der Region oder aus biologischem Anbau.
- Versuchen Sie, nur vollwertige Getreideprodukte zu kaufen.
- Verzichten Sie auf Fertigprodukte.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten schonend zu, dünsten Sie Gemüse und verzichten Sie weitgehend auf Frittiertes.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeiten.
- Setzen Sie Zucker und Salz sehr bewusst ein und versuchen so weit wie möglich darauf zu verzichten.
  
- Bleiben Sie in Bewegung – 30-60 Minuten aktive Bewegung oder Sport sollten jeden Tag möglich sein.
- Versuchen Sie, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen.



# Die Ernährungspyramide – Tagesempfehlungen – Für Veganer –

Wir beziehen uns bei allen Angaben auf die Empfehlung der DGE und SGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Gesellschaft für Ernährung) da diese wissenschaftlich fundiert sind.



Die vegane Ernährungspyramide unterscheidet sich nur in einem kleinen Bereich – grün umrandet – von der allgemeinen Ernährungspyramide.

Mit Vorsicht und nur in Maßen genießen sollte man sogenannte Fleischersatzprodukte. Diese zählen zu den Fertiggerichten und sind – genau wie die fleischhaltigen Produkte auch – nicht gesundheitsfördernd.



# Engel Apotheke

*Wir beraten Sie gerne!*

## Beratungsschwerpunkte:

- Schmerztherapie
- Naturheilverfahren
- Homöopathie
- Biochemie
- Ernährungsberatung
- MedX-Vitalscan
- Bioimpedanzanalyse
- Spagyrik Phylak

## Das Team der Engel Apotheke



**Inhaberin:** Christina Betzler, Apothekerin  
Cuxhavener Straße 163 • 21614 Buxtehude  
Tel.: 04163/826 48 88 • Fax: 04163/826 48 87  
E-Mail: engel@apobux.de

[www.EngelApothekeBuxtehude.de](http://www.EngelApothekeBuxtehude.de)



**Mein Gesundheits-Coach**  
Gesundheits- & Präventionsberatung

**Christina Betzler**

Heilpraktikerin & Apothekerin

Gooshören 3 • 21614 Buxtehude • Tel.: 04163-9108108 • Fax: 04163-812965  
info@mein-gesundheitscoach.eu • [www.mein-gesundheitscoach.eu](http://www.mein-gesundheitscoach.eu)