

Die
**5 REGELN EINER
VEGANEN
ERNÄHRUNG**

Eine Anleitung für Anfänger



INHALT

0 1

Fokussier dich nicht auf Obst und Gemüse.
+ tägliche anklickbare Checkliste

0 2

Die kritischen Nährstoffe decken.
+ Rabattcode zu empfohlenen Produkten

0 3

Proteine als Veganer.

0 4

Welche Ersatzprodukte sind gesund?
Fleisch-, Milch- und Käseersatz Produkte im Check

0 5

12 Lebensmittel die du täglich essen solltest.
+ anklickbare Checkliste

1. Fokussier dich nicht auf Obst & Gemüse



Eventuell etwas unerwartet für die erste Regel, jedoch sehr bewusst gewählt.

Oft habe ich schon erlebt, dass "Neu-Veganer" sich auf riesige Berge Obst, Gemüse und Salate stürzen und diese mit etwas Joghurt oder einer kleinen Portion Pasta anreichern.

Natürlich ist Obst, allen voran (grünes) Gemüse und Salate einer der gesündesten Sachen die du essen kannst. Um jedoch deine Makronährstoffe (Proteine, Fette, Kohlenhydrate), Mineralstoffe (Kalzium, Zink, Eisen, Magnesium usw.) und deine Kalorien (naja, Kalorien eben) zu decken, ist meine Empfehlung deinen Fokus zunächst auf **Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte zu legen.**



Das tolle an diesen Lebensmittelgruppen ist, dass sie das Beste aus den zwei Welten der tierischen und pflanzlichen Produkte vereinen. Zum einen enthalten sie Proteine und Kalorien (wie in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern) und gleichzeitig Ballaststoffe und Mineralstoffe (wie in Obst, Gemüse und Salaten).

Auf der folgenden Seite findest du eine **Checkliste** für die 3 Rubriken Hülsenfrüchte, Nüsse (inkl. Kerne und Samen) und Vollkorn.

Das Ziel: Versuche bei 2 deiner 3 Mahlzeiten eine ordentliche Portion* Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorn zu essen. Checke pro Rubrik täglich mindestens 1 Box.

*eine ordentliche Portion ist subjektiv. Für eine individuelle Beartung schick mir eine Nachricht an lukej@mx.de mit dem Betreff Mahlzeitplanung und ich helfe dir .

Checkliste

Hülsenfrüchte

- Tofu (Räuchertofu zählt auch)
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Linsen (braun, gelb, rot)
- Hummus (Der von der Marke "Obela" ist gesundheitlich der Beste und schmeckt toll)
- Grüne Erbsen (Tk ist besser als in der Konserve)



Nüsse

- Walnüsse (die besten Nüsse die du essen kannst)
- Nussmus (Erdnussmus, Mandelmus, Cashewmus: Gerade für dich geeignet wenn du zunehmen möchtest)
- Pekannüsse (teuer (3,99€ pro Packung) aber sehr gesund)
- Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- Leinsamen (am besten schrotest du sie frisch. Wenn du dazu nicht die Möglichkeit hast, kaufe sie ruhig vorgeschrotet) Für das Schroten eignet sich so eine Kaffemühle.
- Chiasamen (die von DM haben ein super Preis/Leistungsverhältnis)
- Mandeln
- Ungesüßtes Studentenfutter
- Cashewkerne



Vollkorn

- Haferflocken
- Vollkornbrot (dazu zählen auch abgepackte Pumpernickel aus dem Supermarkt)
- Vollkorn-Pasta (Penne, Spaghetti, Farfalle usw.)
- Vollkorn-Reis und Wildreis
- Selbstgemachter Teig aus Vollkornmehl (Pizza-Teig, Wraps, Vollkornkuchen usw.)
- Hirse
- Bulgur
- Quinoa



2. Die kritischen Nährstoffe decken

In einer pflanzlichen Ernährung gibt es streng genommen **3 Nährstoffe auf die du zwingend achten solltest**. Ich empfehle dir sie über Supplemente aufzunehmen. Bei allen restlichen Nährstoffen würde ich erst supplementieren, wenn du nach etwa 6 Monaten ein Blutbild gemacht hast und sich ein Mangel herausstellt.



Vitamin B12

Es gibt zwar einige Pflanzen wie Algen oder auch Hefeflocken die Vitamin B12 beinhalten, einige behaupten sogar, dass ein gesunder Darm Vitamin B12 in ausreichender Menge selbst produziert, jedoch ist leider keine dieser Quellen zuverlässig. Deshalb solltest du auf ein B12 Präparat zurück greifen. Ich empfehle generell Tropfen anstatt Pillen, da sie über die Mundschleimhaut besser aufgenommen werden. **Pro Woche benötigst du 2500ug (mcg) B12.**



Vitamin D3

Vitamin D hat streng genommen nichts mit einer veganen Ernährung zutun. Wenn du in Deutschland, der Schweiz oder Österreich bzw. nördlich des Äquators lebst, lautet die Empfehlung, dass du **von September bis April täglich 2000 Internationale Einheiten zuführst** (Im Idealfall mit deiner größten Mahlzeit). Wenn du dich von April bis September mehrmals die Woche für 20-30 Minuten leicht bekleidet in der Mittagssonne aufhältst, sollte Vitamin D im Sommer kein Problem für dich sein.



Omega 3

Omega 3 solltest du deshalb ergänzen, da das Omega 3 aus Leinsamen und Walnüssen eventuell nicht vollständig aufgenommen werden kann. Die Empfehlung lautet deshalb, **250mg Omega täglich zu ergänzen**. Ich empfehle dir ein Algenöl welches durch die Fettsäuren EPA+DHA von deinem Körper optimal verwertet werden kann. Ich nehme etwa **4 mal pro Woche eine Kapsel** von diesem Omega 3 und komme so auf **257mg täglich**.

Meine Empfehlungen

Ich beziehe einen Großteil meiner Supplemente von einem kleinen Familien-Unternehmen aus Hamburg namens Naturtreu.

Das besondere an Naturtreu ist, dass all ihre Produkte tierversuchsfrei sind und sie seit 2020 komplett klimaneutral produzieren.

Wenn du über den Partner Link bestellst, bekommst du mit dem **CODE: healthywithluke10** einen Rabatt in Höhe von 10%.

Ich empfehle dir folgende Produkte:



Sonnenfreund: Vitamin D3 + K2 Tropfen

Die Empfehlung lautet **pro Tag 2000 internationale Einheiten** zu nehmen, was umgerechnet **50 ug** sind. Naturtreu misst ihr Vitamin D in ug, wobei ein Tropfen 25 ug beinhaltet. Deshalb empfehle ich dir täglich **von September bis April 2 Tropfen** bzw. 50 ug Vitamin D zu nehmen, was der täglichen Dosis von 2000 internationalen Einheiten entspricht.* Von April bis September kannst du die Dosis, je nachdem wieviel du dich in der Mittagssonne aufhältst, reduzieren.



Algenkraft: Omega 3 Algenöl mit DHA & EPA

Ich halte die Empfehlung von 1880mg Omega 3 pro Tag für **zu hoch dosiert**. Laut Studien sollten **250mg extra zugeführtes Omega 3** über ein Algenöl völlig ausreichend sein. Dies erreichst du nicht durch die von Naturtreu empfohlenen 60 Tropfen sondern mit einer Menge **von 8-10 Tropfen täglich**.



Zellkraft: Vitamin B12 Tropfen hochdosiert

Die Empfehlung für Vitamin B12 liegt bei **2500mcg mindestens 1 mal pro Woche**. Die Naturtreu Tropfen enthalten 500 ug (mcg). Deshalb empfehle ich dir 3, besser **4 mal die Woche 2 Tropfen zu nehmen**. (2 Tropfen entsprechen 500 ug (mcg)).

Dein Partner-Link



https://naturtreu.de?sca_ref=427180.9W9wML75aD

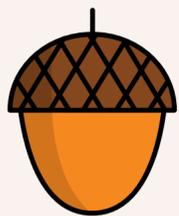
3. Proteine als Veganer

Ich habe mich schon immer gefragt, woher die wilden Empfehlungen kommen, man benötige (insbesondere als jemand der keine tierischen Produkte konsumiert) 1,5 oder sogar 2g Protein pro Körpergewicht täglich. Die Realität ist: Es ist äußerst wahrscheinlich an einer Protein-Übersorgung zu erkranken als an einer Unterversorgung. Die tatsächlich benötigte Menge liegt bei 0,8/0,9 g Protein pro kg Körpergewicht täglich. Trotzdem weiß ich, dass das Thema Proteine für viele - und vielleicht ja auch für dich - ein wichtiges ist. Deshalb findest du hier eine bunte Reihe an Proteinen aufgeteilt nach ihren Nährstoffgruppen.



Gemüse

- Grüne Bohnen: 7g
- Grünkohl: 4g
- Brokkoli: 4g
- Rosenkohl: 4g
- Blumenkohl: 3g
- Champignons: 3g
- Spinat: 3g
- Kartoffeln: 2g
- Spargel: 2g
- Süßkartoffel: 2g



Nüsse (+Kerne & Samen)

- Kürbiskerne: 34g
- Erdnüsse: 26g
- Leinsamen: 24g
- Sonnenbl.kerne: 22g
- Chiasamen: 19g
- Mandeln: 19g
- Cashewkerne: 18g
- Walnüsse: 14g
- Haselnüsse: 14g
- Pekannüsse: 9g



Vollkorn

- Dinkel: 17g
- Amaranth: 16g
- Quinoa: 15g
- Wildreis: 15g
- Haferflocken: 13g
- Vollkorn-Spaghetti: 12g
- Hirse: 11g
- Weizen: 11g
- Vollkornbrot: 9g
- Roggen: 9g



Hülsenfrüchte

- Sojabohnen: 35g
- Linsen: 24g
- Kidneybohnen: 22g
- Weiße Bohnen: 21g
- Kichererbsen: 19g
- Tempeh: 19g
- Tofu: 13g
- Hummus: 8g
- Erbsen: 7g



Proteinpulver

Es gibt natürliche etliche Proteinpulver auf dem Markt. Ich empfehle dir das von *BrandNutrition*. Das tolle an deren Pulver ist, dass es frei von chemischen Zusätzen ist die kein Mensch kennt und du vor der Bestellung deinen Bedarf individuell an dich anpassen kannst. Alternativ ist das von *AlphaFoods* toll.

4. Welche Ersatzprodukte sind gesund?

Viele möchten sich nicht nur aus gesundheitlichen, sondern vor allem aus **umwelt-technischen Gründen** vegan ernähren. Deshalb kann ich es total verstehen, falls du gerne auf Fleisch und co. verzichten möchtest, jedoch den **Geschmack vermisst**.

Deshalb habe ich es mir in diesem Kapitel zur Aufgabe gemacht, dir einen Überblick über Fleisch- und Milchersatz-Produkte zu geben, damit du ihren gesundheitlichen Wert im Supermarkt schnell einstufen kannst.



Wenn du im Supermarkt nach Ersatz-Produkten schaust, solltest du allerdings auf der Hut sein: Nicht alle Ersatzprodukte sind vegan. Viele sind "nur" **vegetarisch**, da sie Ei oder Milchprodukte enthalten.

Ich empfehle dir entweder auf das **Vegan Logo** (siehe oben) zu achten, oder einen kurzen **Blick auf die Zutatenliste** zu werfen. Allergene - unter welche tierische Produkte auch fallen - müssen fett gedruckt sein, um sie erkennbar zu machen. Dies sollte es dir erleichtern, mögliche unerwünschte (tierische) Zutaten zu erkennen. Preislich liegen die meisten Produkte zwischen 2-3€.

Ob sie das Geld wert sind?

Nunja, dir sollte bewusst sein, dass du hier meistens für die **geschmackliche Nachahmung** und weniger für die gesundheitlichen Vorteile zahlst. Aber keine Sorge, nach diesem Kapitel weißt du, wie du auch gesunde Ersatzprodukte ausfindig machen kannst.



Fleischersatz-Produkte

Fleischersatz Produkte gibt es mittlerweile etliche. Deshalb möchte ich diese kurz unter 2 Faktoren bewerten.

Geschmack & Gesundheit.

Geschmack : Geschmacklich überzeugen meist die Produkte mit **Erbсенprotein** am meisten. Durch das Erbsenprotein bekommen die Produkte nicht nur eine tolle Konsistenz, sondern auch einen "fleischigen" Geschmack. Sehr zu empfehlen sind die Produkte von "**Beyond Meat**", aber auch die **Rügenwalder Mühle** stellt Produkte her, die dem Original sehr ähnlich sind.

Gesundheit : Aus gesundheitlicher Sicht solltest du darauf achten, woraus das Produkte gemacht ist. Wenn in **den ersten 3 Zutaten** Öl (Rapsöl, Sonnenblumenöl usw.) Mehl, (meist Weizenmehl) oder Protein (Sojaprotein, Weizenproten, Erbsenprotein) steht, ist das Produkt gesundheitlich minderwertig. Stehen in den ersten 3 Zutaten jedoch **Gemüse, Hülsenfrüchte oder Vollkorn**, (z.B. Hirse) ist das Produkt **deutlich gesünder und nährwerter**.

Richtig super Fleisch-Alternativen gibt es im Bioladen von der Marke *SOTO*. Hier findest du beinahe ausschließlich Produkte der gesünderen Seite mit hohen Anteilen an Gemüse und Hülsenfrüchten.

Meine Empfehlung

Ich würde den Konsum von Fleischersatz Produkten **so niedrig wie möglich halten**, denn meist sind diese Produkte hoch verarbeitet. Lieber arbeite ich mit natürlichen Alternativen wie (Räucher)-Tofu, Tempeh, scharf angebratenen Pilzen oder Buletten aus Hirse, Kidneybohnen und einer Menge Gewürzen, Senf und Tomatenmark.



Milchersatz Produkte



Hafermilch

Hafermilch ist einer der gesündesten "Pflanzenmilch's". Durch ihre Beta-Glucane sind die Ballaststoffe im Hafer in der Lage, dein **Cholesterin zu senken** und dich **länger satt** zu halten. Das beste Preis-Leistungsverhältnis gibts bei der DM Bio Hafermilch (0,95€). Geschmacklich ist die "Deluxe" von Oatly ein absoluter Wahnsinn! (1,99€)



Sojamilch

Sojamilch ist deshalb toll, weil sie ungefähr dieselbe Menge an **Protein** enthält wie Milch und **alle essentiellen Aminosäuren** beinhaltet. Achte allerdings darauf, dass sie nicht gesüßt ist. Oft steht nämlich *natur* drauf, es ist aber trotzdem Zucker drin. Ich empfehle dir die "Soja Naturell" von Berief (1,29€) oder den "Soja-Drink" von DM Bio (0,95€). Wann immer möglich, empfehle ich dir die Alternative mit zugesetztem Calcium zu nehmen.



Mandelmilch

Mandelmilch hat meiner Meinung nach keine wirklich starken gesundheitlichen Vorteile außer etwas **Vitamin E**. Darüberhinaus ist sie meist relativ teuer (über 2€) und eher dünnflüssig. Hier kann ich dir leider keine Empfehlung geben, da ich so gut wie nie Mandelmilch trinke.



Erbсенmilch

Erbсенmilch ist toll. **Proteinreich** und dazu meist schön **dickflüssig** und reich im Geschmack. Ich würde sie geschmacklich gesehen als eine etwas bessere Hafermilch, und gesundheitlich gesehen als eine etwas bessere Sojamilch einstufen. Leider ist sie allerdings recht teuer (mindestens 2,50€). Unglaublich lecker schmeckt die "Barista" von der Marke v/y (Rossmann).

...und der Rest?

Reismilch ist eher dünnflüssig, dafür jedoch sehr süß. Ich würde Reismilch aufgrund des **Arsens** nur in Maßen konsumieren. **Kokosmilch** ist ebenfalls sehr dünnflüssig und hat nur eine leichte Kokos-Note. Gesundheitlich spielt sie ebenfalls nicht oben mit, ist aber trotzdem für ab und an okay. Zu guterletzt gibt es noch **Hanfmilch**. Diese ist einer der teuersten Milch-Alternativen und schmeckt ..."spannend". Findest du unter anderem ebenfalls bei Rossmann. Gesundheitlich ist sie jedoch top, da sie sehr viele mehrfach gesättigte Fettsäuren enthält.



...und die Alpro Produkte?

Gesundheitlich und geschmacklich sind die Produkte absolut okay. Leider sind sie meist **etwas teurer** als Eigenmarken wie z.B. Edeka Bio oder DM Bio. Zudem haben sie oft **Vitamine zugesetzt**. Meist B12, Vitamin D und einige Mineralstoffe wie Calcium. Daran ist erstmal nichts negatives auszusetzen, achten solltest du allerdings auch hier darauf, dass **kein zugesetzter Zucker** enthalten ist. Alpro setzt sehr viel auf Geschmack, weswegen man häufiger Zucker in der Zutatenliste wiederfindet. Doch wenn du diese Zucker-Fallen vermeidest, spricht absolut nichts gegen die Produkte von Alpro.

...und was ist mit Joghurt und Quark?

Auch hier gibt es etliche Alternativen. Ich persönlich finde den Soja Joghurt von *Sojade* aus dem Bioladen am leckersten und "weichsten". Der von Alpro schmeckt etwas saurer, ist dafür allerdings auch etwas günstiger, bzw. man bekommt 100g mehr. Auch gibt es Alternativen aus Hafer, Kokos und Mandel. Die meisten davon kommen an den Joghurt Geschmack nicht so nah dran wie die Alternative aus Soja. Als Geheimtipp: Der Hafer Joghurt von *CowCow* ist ein geschmackliches Highlight. Sehr wolkig und vollmundig im Geschmack. Als Sahne Alternative geht nichts über die Hafersahne von *Oatly*.



Käseersatz-Produkte

Beim Käse muss ich dich leider enttäuschen.

Hier sind die meisten Produkte auf der **Basis von Fetten**, meist Kokosfett hergestellt. Gesund sind demnach die meisten Produkte nicht.

Anders sieht es bei **hochwertigen fermentierten Produkten** aus, welche aus Cashewkernen, Walnüssen oder Mandeln gemacht werden, denn hier steht die Nuss an erster Stelle und nicht das isolierte Fett. Zudem ist veganer Käse oftmals sehr salzig (wie echter Käse eben auch).

Die beliebtesten Käse-Ersatzprodukte kommen von **Simply V**. Von Pizzakäse über Frischkäse bis hin zu klassischen Scheiben ist alles dabei, preislich meist zwischen 2€ und 3€ gelegen und in jedem REWE oder Edeka zu finden.

Fermentierten Käse findest du meist nur bei gewählten Online-Shops. Hier steckt eine Menge Zeit und Liebe drin, du kannst sie allerdings auch selbst herstellen.

Ich würde den Konsum von Käse-Ersatz Produkten im Rahmen halten und diese Produkte aus gesundheitlicher Sicht nicht zu deinem "täglich Brot" machen.

5. 12 Lebensmittel die du täglich essen solltest

Eine einfache und simple Liste mit 12 Lebensmitteln, die du innerhalb einer veganen Ernährung täglich essen solltest.

Nr. 1 Pilze



Das tolle an Pilzen ist, dass sie eine einzigartige Nährstoff-Kombination haben, da Pilze streng genommen kein Gemüse, sondern eine eigene Lebensmittel-Gruppe sind. Ich empfehle mindestens **2 mal pro Woche** Pilze zu essen.

Nr. 2 Hülsenfrüchte



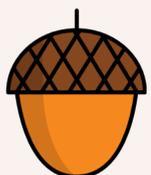
Hülsenfrüchte sind so etwas wie Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Kidneybohnen und etwas weiter gefasst auch Tofu und Hummus. Bohnen enthalten viel pflanzliches Protein, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe. Ich empfehle sie **täglich** zu essen.

Nr. 3 (Blau)-Beeren



Das was Michael Jackson für die Pop Musik ist, sind Beeren für deine Gesundheit. Beeren enthalten besonders viel zellschützende Antioxidantien und sind einer der besten Wege dich innerlich jung zu halten. Blaubeeren stehen mit Brombeeren dabei ganz oben, aber alle Beeren sind sehr gesund. Ich empfehle sie **(mehrmals) täglich** zu essen.

Nr. 4 Nüsse



Nüsse sind deshalb so toll, weil sie deine Mahlzeiten kalorisch aufwerten. Wenn du Angst vor zu starkem Gewichtsverlust hast würde ich jeder Mahlzeit eine handvoll Nüsse, Kerne oder Samen beifügen. Übrigens: auch Nussbutter zählt! Ich empfehle dir **täglich** Nüsse zu essen und die Menge deinem Gewichtsziel anzupassen.

Nr. 5 Leinsamen/Chiasamen



Lein- und Chiasamen hebe ich deshalb hervor, da unsere Ernährung oftmals zu wenig Omega 3- und zu viel Omega 6-Fettsäuren enthält. Dies kann langfristig Entzündungen fördern. Omega 3 und Chiasamen enthalten sehr viel Omega 3. Meine Empfehlung lautet, sie **täglich** zu essen. Ich mag sie allerdings leider nicht, deswegen supplementiere ich mit Algenöl.

Nr. 6 Orangen



Orangen habe ich stellvertretend für Vitamin C reiche Lebensmittel gewählt. Denn: Vitamin C zu deiner Mahlzeit zu essen fördert die Aufnahme des Eisens aus anderen Lebensmittel wie Haferflocken, Tofu, Bohnen... Ich empfehle **zu jeder Mahlzeit** ein Vitamin C reiches Obst oder Gemüse roh zu essen. Alternativ zu Orangen eignen sich Kiwi's, Paprika, Erdbeeren, roher Brokkoli oder aber natürlich auch Zitronen.

Nr. 7 Knoblauch



Knoblauch ist wahrscheinlich eines der gesündesten Lebensmittel die du essen kannst. Insbesondere roher Knoblauch bekämpft Krebs so gut, wie nur wenig andere Lebensmittel. Aus kulinarischer Sicht empfehle ich Knoblauch am Stück zu braten, denn dann wird er ganz weich und entwickelt ein tolles Aroma. Daraufhin kannst du ihn dann kleinhacken und über dein Essen geben. Aus gesundheitlicher Sicht empfehle ich **täglich** Knoblauch zu essen.

Nr. 8 Zwiebeln



Zwiebeln gehören mit Kreuzblütlern und Salaten zu den gesündesten Lebensmittelgruppen. Rote Zwiebeln sind gesünder als gelbe und weiße, sollten deshalb bevorzugt werden. Eine **(mehrmals) tägliche** Zufuhr lautet meine Empfehlung!

Nr. 9 Haferflocken



Haferflocken sind ein exzellentes *Staple-Food*, d.h. ein Lebensmittel auf welchem deine Ernährung aufbauen kann. Ich starte meinen Morgen immer mit einer riesigen Portion Haferflocken. Wenn du sie über Nacht einweichst, reduzierst du die Phytinsäure, welche die Aufnahme von Nährstoffen blocken kann. Aber auch bereits 30 minütiges einweichen reduziert die Phytinsäure beträchtlich. **Tägliche** Empfehlung!

Nr. 10 Leinöl



Leinöl ist bei weitem kein Superfood, denn auch Leinöl ist...Öl. ...und Öl ist nährstoffarm. Der Vorteil von Leinöl ist jedoch, dass es eine große Menge an mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren enthält. Deshalb nutze ich es gerne für Dressings. Toll schmeckt ein Dressing aus 2 EL Leinöl, 3 Knoblauchzehen (zubereitet wie unter Nr.7 beschrieben), etwa 3-4 TL Zitronensaft und etwas Dressing-Kräutern von *Simply Foods*.

Nr. 11 Kreuzblütler



Zu Kreuzblütler-Gemüse zählen Blumenkohl, Brokkoli, Rucola, Rotkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Wirsing, Spitzkohl, Radieschen und Pak Choi (...und alles weitere mit "Kohl" in Namen). Sie haben unzählige positive Effekte und zählen zu den gesündesten Gemüse-Sorten. Ich empfehle **täglich** Kreuzblütler zu konsumieren.

Nr. 12 Vollkorn-Weizen



Bei Vollkorn-Weizen denke ich speziell an Vollkorn-Brot. Da viele von uns Brot lieben, ist es ein praktischer Weg mit dem Umstieg auf Vollkorn an eine Menge Ballaststoffe und Mineralstoffe zu kommen. Super sind auch abgepackte Pumpernickel aus dem Supermarkt, da sie meist eine sehr cleane Zutatenlisten haben.

Schlusswort



Ich hoffe dieses PDF erleichtert es dir, dich mit einer veganen Ernährung auseinanderzusetzen. Für weitere Fragen oder Anmerkungen kannst du mich gerne wie folgt kontaktieren:

 **lukejaquerodney**

 **lukej@gmx.de**

Außerdem lade ich dich dazu ein, mehr auf meinem Youtube und TikTok Kanal zu lernen. Auf meinem TikTok Profil kannst du dich täglich über Ernährung weiterbilden. Auf Youtube spreche ich neben dem Thema Ernährung auch über Minimalismus und Zimmerpflanzen.

Luke Jaque-Rodney

Disclaimer

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Wikibooks und Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.