

Go Vegan

by Nayeli - Freitag, April 12, 2019

<http://love-nayeli.de/go-vegan/>

Ich und Vegan? - Hätte mir das vor einem Jahr jemand gesagt, dann hätte ich ihm laut lachend den Vogel gezeigt. Kein Fleisch okay, das hätte ich hin bekommen, und ich habe auch Ende 2017 erst mal vegetarisch angefangen, war aber immer der Meinung, dass ich auf meine Heiß geliebten Milchprodukte nicht verzichten kann. Dass gerade diese mir alles andere als gut getan haben, wusste ich damals noch nicht. Mit ganz oder gar nicht habe ich dann im Februar 2018 auf vegan umgestellt und seit dem hat sich für mich einiges geändert – und das wirklich nur zum positiven.

Angefangen hat alles eigentlich so nach und nach. Erst hab ich komplett auf Schweinefleisch verzichtet, dann sah ich den Film "Earthlings" (<https://m.youtube.com/watch?v=R-rDurOJ0B4>). Da war dann für mich definitiv klar - keine Fleisch oder Fisch mehr. Also lebte ich ein paar Wochen lang rein vegetarisch. Mir ging es in vieler Hinsicht deutlich besser.



Nachdem im Dezember 2017 mein bester Freund an Krebs gestorben war, habe ich mich intensiv mit dem Thema beschäftigt und bin immer wieder auf widersprüchliche Aussagen zum Thema Ernährung und Krebs gestoßen. Eine Seite war wissenschaftlich belegbar und eine Seite nicht. Nach der Dokumentation "Gabel statt Skalpell" (<https://m.youtube.com/watch?v=XpZR0K2D9aA>) stand für mich fest auf Vegan umzusteigen. Erst mal testweise für 8 Wochen. Nach diesen 8 Wochen bin ich dabei geblieben und gerade gesundheitlich war es die beste Entscheidung meines Lebens.

Ich habe nicht wirklich das Gefühl auf irgendetwas verzichten zu müssen. Ich habe mittlerweile viel Spaß am ausprobieren von neuen Rezepten etc. Was ich komplett meide sind allerdings die „Ersatzprodukte“ wie vegane Wurst, Käse oder diverse Fertigprodukte. Ich ernähre mich frisch, wenn immer möglich regional und saisonal. Obst und Gemüse kaufe ich meist auf dem Wochenmarkt, den Rest im Bio-Laden oder direkt im Asia- Markt um die Ecke.

Ja so ist die Ernährung etwas aufwändiger und auch ein bisschen teurer. Aber ich weis genau was ich auf dem Teller habe und es schmeckt einfach frisch zubereitet viel, viel besser als der ganze fertig Kram. Wenn man dann mal so liest, was dort alles drin ist ... gesund kann das nicht sein.

5 gute Gründe Vegan zu leben

Menschen entscheiden sich aus den Unterschiedlichsten Gründen vegan zu leben. Viele wohl aus den Gründen des Tierschutzes oder weil ihnen ihre eigene Gesundheit am Herzen liegt. Gute Gründe vegan zu leben gibt es viele.

Die folgenden 5 Punkte fassen ganz gut zusammen warum **ich** mich letztendlich für ein veganes Leben entschieden habe. In den nachfolgenden Beiträgen dieser Mini –Serie soll es dann auch darum gehen diese Gründe näher zu betrachten.



Letztendlich muss jeder für sich selber wissen, wie und womit er sich ernährt. Ich mag es weder, mich jedes Mal rechtfertigen zu müssen und ich habe auch überhaupt kein Problem damit, wenn es eben bei

einer Einladung nicht das volle Programm für mich gibt bzw. erwarte ich das überhaupt nicht und je nach Situation bringe ich dann eben auch mein eigenes Essen mit. Ich will niemanden bekehren oder belehren und ich selber bringe das Thema nicht unbedingt auf den Tisch. In einem gewissen Rahmen und mit Respekt für die jeweils andere Meinung sind aber auch schon sehr schöne Gespräche entstanden.

1. [Gesundheit](#)
2. [Tierschutz](#)
3. [Umweltschutz](#)
4. [Welthunger](#)

5. [Ethik](#)