



Sandra König

## Der Vegan-Doc für alle Fälle

Gesund und sicher pflanzlich ernähren:  
 der Kompass für alle Veganer:innen

160 Seiten

Broschur, 16,8 x 24 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-7088-0854-3

Kneipp Verlag Wien

ET 14. Oktober 2024 (**Sperrfrist**)

"Wenn du vegan lebst, fehlen dir doch viele Nährstoffe!" Das oder ähnliches müssen sich Veganer:innen regelmäßig anhören. Besonders dann, wenn sie sich im **Wachstum** befinden, für einen **Halbmarathon** trainieren oder **schwanger** sind.

**Der Vegan-Doc für alle Fälle** schafft hier Abhilfe und räumt mit Vorurteilen auf. Evidenzbasiert, ohne moralische Bewertung und auf dem **neuesten wissenschaftlichen Stand** klärt der Allgemeinmediziner **Dr. Markus Kolm** mit seinem Kollegen **Dr. Ronny Tekal** darüber auf, wie eine vollwertige **pflanzliche Ernährung** in **allen Lebenslagen** umsetzbar ist.

Mit Vorwort des weltweit ersten Professors für vegane Ernährung Dr. Markus Keller.

## GESUND UND SICHER PFLANZLICH ERNÄHREN

Der neue Vegan-Kompass für alle Fälle!

Worauf muss ich bei pflanzenbasierter Ernährung achten? Wie bekomme ich alle wichtigen Nährstoffe? Was kommt in meinen veganen Einkaufskorb? Endlich Antworten auf **alle wichtigen Fragen** zur veganen Ernährung!

In ihrem neuen Buch zeigt das Ärzte-Duo **Dr. Markus Kolm & Dr. Ronny Tekal**, wie man den Körper auch pflanzenbasiert **optimal mit Nährstoffen versorgt**: Dabei stützen sich die Autoren in diesem umfassenden Leitfaden auf **aktuelle wissenschaftliche Studien** zu den Themen Nährstoffbedarfsdeckung und gesundheitliche Vorteile durch pflanzliche Ernährung. Für eine gesunde vegane Ernährung – **in allen Lebenslagen!**

- Dieses Buch ist der umfassende Ratgeber für gesunde vegane Ernährung!
- Wissenschaftlich belegt und medizinisch erprobt
- Ob schwanger, Teenie oder beim Sport: Vegan geht in allen Lebensphasen!

[\*\*>> Hier geht's zum Buch\*\*](#)

## BLICK INS BUCH

### Auszüge

Kein Fleisch - viele Fragen • Vegan ist das neue vegetarisch • Vegan fürs Klima • Reise durch die Welt der Nährstoffe  
• Welche Laborwerte brauche ich? • Nahrung und Medizin • Pflanzenbasierte Kost als Schutzschild gegen  
Übergewicht • Vegan in allen Lebensphasen • Kochen mit dem Vegan Doc

*"Durch ihre Erfahrungen bei der medizinischen Beratung von vegan lebenden Menschen kennen Markus Kolm und sein Kollege Ronny Tekal die häufigsten Fragen und die klassischen Irrtümer rund um das Thema und beantworten sie leicht verständlich und mit einer Prise Humor – ein „Spurenelement“, das auch bei der veganen Ernährung nicht fehlen sollte!"*

Dr. Markus Keller

## Veganismus: Schutzschild für bessere Gesundheit



### Vegane gesundheitliche Vorteile auf einen Blick

Kurz und bündig: Vegan ist gesund. Nicht automatisch, aber wenn man es korrekt angeht: In der richtigen Ernährung liegt der Schlüssel zur Therapie zahlreicher Krankheiten. Es zahlt sich aus, sich diesbezüglich fortzubilden.

#### #1 HOCHWERTIGE FETTE

Im Gegensatz zu tierischen Nahrungsmitteln bieten Vollkomponente, Hülsenfrüchte oder Nüsse ein ausgewogenes Spektrum an Fettsäuren: weniger gesättigte Fette, dafür vermehrt einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Die sind deinem Körper wohlgesonnen.

#### #2 MEHR BALLASTSTOFFE

Der hohe Ballaststoffgehalt und das Fehlen von Nahrungscholesterin in pflanzlicher Nahrung sowie die geringere Energiedichte sind gesundheitlich vorteilhaft.

#### #3 WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

In Pflanzen sind zahlreiche Substanzen enthalten, die sich gesundheitsfördernd auswirken: Beispielsweise senken sie den Blutdruck oder wirken schützend vor Krebs.

#### #4 NIEDRIGERE ENERGIEDICHTE

Eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung, die reich an Ballaststoffen ist, hat auch Auswirkungen auf dein Körpergewicht. Die niedrigere Energiedichte und das vorteilhafte Fettsäureprofil machen diese Ernährungsweise aus medizinischer Sicht besonders attraktiv.

Aus: **Der Vegan-Doc für alle Fälle** von Dr. Markus Kolm und Dr. Ronny Tekal, Kneipp Verlag 2024

## DIE AUTOREN IM GESPRÄCH



Die Autoren stellen ihr Buch auch am **24.11.2024 um 11:30 Uhr** auf der **Buch Wien** vor.

*Wir freuen uns auf Sie!*

## ÜBER DIE AUTOREN



**Dr. Markus Kolm** ist Arzt für Allgemeinmedizin und Notarzt, und lebt seit vielen Jahren vegan – aus ethischen und gesundheitsfördernden Gründen. Sein umfangreiches Wissen zu Veganismus weiterzugeben ist ihm ein großes Anliegen: So ist er beratend in der Praxis tätig, hält Vorträge für Laien und Fachpersonal, gibt Interviews, ist bei Podcasts zu Gast und hat zuletzt ein medizinisches Fachbuch zum Thema Veganismus herausgebracht.

**Dr. Ronny Tekal** ist Arzt für Allgemeinmedizin, Notarzt, Medizinkabarettist und Radiomacher beim Österreichischen Rundfunk (Ö1 Radiodoktor »Am Puls«) und Sachbuch-Bestsellerautor.

Das von ihm mitbegründete und preisgekrönte Medizinkabarett-Comedy-Duo »Peter & Tekal« setzt den Schwerpunkt auf medizinische Inhalte und begeisterte bisher rund eine halbe Million Zuseher:innen.

Foto: Harald Eisenberger