

Vegan Easy - Arbeitsblatt I.

👉 TEIL 1 – KURZE EINORDNUNG

Dein Körper reagiert jeden Tag auf das, was du ihm gibst.
Essen ist kein Moralthema – es ist Input.



Manche Lebensmittel bedeuten mehr Arbeit für den Körper,
andere entlasten ihn.

Fleisch bleibt **2-3 Tage** im Darm.
weil er ihn viel länger verarbeiten muss.

Pflanzliche Proteine
1 Tag
(Linsen, Erbsen & Co.),
weil sie kürzer bläßen

VS

Verdauung zieht Energie
– je kürzer die Verweildauer, desto schneller bekommst du Energie zurück:

😞 länger müde & schlapp 😊 schneller energiegeladen

Kennst Du Das:

JA: _____

NEIN: _____

Beschreib dieses Gefühl !

Dieses Arbeitsblatt soll dir helfen,
Zusammenhänge bei dir selbst zu erkennen.

Es gibt hier kein richtig oder falsch.

**Es geht nicht darum, perfekt zu sein,
sondern ehrlich zu beobachten.**




TEIL 2 – BESTANDSAUFNAHME (IST-ZUSTAND)

So fühlt sich mein Alltag aktuell an

Fragen (mit Platz zum Schreiben):

1. Morgens nach dem Aufstehen fühle ich mich meist:
 beweglich steif schmerzhaft wechselhaft
2. Meine größten körperlichen Einschränkungen aktuell sind:
(frei schreiben)
3. Lebensmittel, nach denen ich mich häufig schwer / aufgebläht / müde fühle:
(frei schreiben)
4. Lebensmittel, nach denen ich mich eher leicht oder stabil fühle:
(frei schreiben)

 Wichtig: kein vegan

 Nur Wahrnehmung.



TEIL 4 – ERKENNTNISSE (der wichtigste Teil)

Ernährungsplan Woche 2 durch gehen, beobachte Dich und dann beantworten

Fragen:

- **Wie hat sich das allgemeine Befinden verändert?**

- **Wie wirkt die Umstellung auf mein Zeit-Management?**
 - **klappt ganz gut**
 - **fühlt sich stressig an**

- **Wie sind meine körperlichen Beschwerden, haben die sich verändert?**

Auf was kann ich am Anfang verzichten in der Umstellung:

- **Tierische Produkte (Fleisch & Milchprodukte)**
- **Zucker (Schokolade, Süßes, Kuchen u. ä.)**
- **Zigaretten (falls relevant für dich)**
- **_____**

Viele Menschen haben mehrere Gewohnheiten, auf die sie nicht sofort verzichten möchten.

Es geht nicht darum, alles gleichzeitig zu ändern. Wähle das, was dir aktuell am leichtesten fällt.



OPTIONAL: MINI-QUIZ (5 Fragen, Aha statt Prüfung)

- Käse ist für den Körper eher
 - leicht
 - neutral
 - schwer
- B12 wird hauptsächlich produziert von
 - Tieren
 - Pflanzen
 - Mikroorganismen
- Omega-3 stammt ursprünglich aus
 - Fischen
 - Algen
 - Fleisch
- 4. Verdauung bedeutet für den Körper vor allem
 - Energiegewinn
 - Energieverbrauch
 - Entspannung
- Nach einer sehr schweren Mahlzeit fühlen sich viele Menschen eher
 - wach & klar
 - neutral
 - müde & träge

👉 Kein Punktesystem

👉 Auflösung: kurze Erklärung, kein „richtig/falsch“



🌱 Mini-Quiz – kurze Auflösung mit Lösungsideen

1. Käse ist für den Körper eher:

➡ schwer

Viele denken, Käse und Milchprodukte liefern Calcium.

Was kaum jemand weiß:

Der Körper braucht zusätzlich eigenes Calcium, um Milchprodukte überhaupt zu verstoffwechseln.

Dazu kommt:

Kasein (Milcheiweiß) wirkt im Körper ähnlich wie ein leichtes Morphin.

Deshalb sagen viele:

„Ohne Käse kann ich nicht.“

Problem:

Käse kann entzündliche Prozesse verstärken – bei vielen sogar stärker als Fleisch.

Die gute Nachricht:

Es gibt heute vegane Alternativen aus Cashew oder Mandeln,

z. B. Camembert-Style – oft cremiger als das Original.

Cashews liefern zusätzlich Proteine

und unterstützen die Bildung von sogenannten *Wohlfühl-Hormonen*.

👉 **Kein Verzicht, nur ein Tausch.**

2. Vitamin B12 wird hauptsächlich produziert von:

➡ Mikroorganismen

Tiere produzieren B12 nicht selbst.

Sie bekommen es über Futter oder Zusätze.

Die Lösung:

B12 gezielt ergänzen – unkompliziert, kontrolliert und ohne Umweg.

So weißt du, was du bekommst.



3. Omega-3 stammt ursprünglich aus:

➔ Algen

Fische sind nicht die Quelle, sondern nur der Zwischenhändler.
Sie nehmen Omega-3 über Algen auf.

Die Lösung:

Veganes Omega-3 direkt aus Algen. Das entlastet den Körper
und unterstützt ein besseres Verhältnis von gesättigten zu ungesättigten Fetten.

4. Verdauung bedeutet für den Körper vor allem:

➔ Energieverbrauch

Verdauung ist Arbeit. Je schwerer das Essen, desto mehr Energie bindet sie.

Die Lösung:

Leichtere, ballaststoffreiche Mahlzeiten
geben dem Körper schneller Energie zurück
statt sie dauerhaft zu blockieren.

5. Nach einer sehr schweren Mahlzeit fühlen sich viele Menschen eher:

➔ müde & träge

Nicht, weil du faul bist. Sondern weil dein Körper gerade im Dauereinsatz ist.

Die Lösung:

Essen, das sättigt ohne dich komplett auszuknocken.

Zum Schluss

Es geht hier nicht um perfekt oder dogmatisch. Sondern darum, Alternativen zu kennen
und selbst zu entscheiden, was dir guttut.

