

**Die Veränderungen im Befinden, die Frauen erlebt  
haben, die von Mischkost auf vegane Kost  
umgestiegen sind**

**Vorwissenschaftliche Arbeit verfasst von**

**Klara Köglberger**

**Klasse 8c**

Betreuer: MMag. David Jungreithmayr

Februar 2015

**BG, BRG, WISKU 11**

Geringergasse 2, 1110 Wien



BG | BRG | WISKU 11

## **Abstract**

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den Veränderungen im Befinden, die Frauen beim Umstieg von Mischkost auf vegane Kost erlebt haben.

Um zur Klärung beizutragen, wurden hermeneutische sowie empirische Methoden angewandt. 546 Frauen füllten einen Online-Fragebogen aus, bei dem sie zu den Themen Energie, Kraft und Leistungsfähigkeit, Stimmung, Konzentrationsfähigkeit, Gefühl nach einer Mahlzeit, Körpergewicht, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Hautbild, Erholbarkeit des Schlafes, Mangelerscheinungen, Nahrungsergänzungsmittel, Blutwerte, Krankheiten, soziale Kontakte, Schwangerschaft und Stillen Auskunft gaben, wobei die Ergebnisse quantitativ ausgewertet wurden. Die Analyse der Fragebögen zeigte, dass bei allen Fragen die Mehrheit der Frauen positive oder keine Veränderungen im Befinden angaben und ein kleinerer Anteil negative.

Weiters wird die Sinnhaftigkeit einer veganen Ernährungsweise in der heutigen Zeit unter Berücksichtigung der Faktoren Tierethik, Umwelt und Welthunger dargelegt.

Es wird erläutert, dass bei einer richtig geplanten veganen Kost das Risiko für viele Krankheiten gemindert wird, da mehr Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, Kalium, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe und weniger gesättigte Fettsäuren und LDL (schlechtes Cholesterin) konsumiert werden. Allerdings ist auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12, Vitamin D, Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Eisen zu achten.

The present paper addresses the changes in the state of health of women who switched from a mixed diet to a vegan diet.

To contribute to the clarification, hermeneutic, as well as empirical methods were used. An online questionnaire was compiled and quantitatively evaluated. 546 women answered the questionnaire concerning energy, power, physical endurance, mood, concentrativeness, feeling after a meal, body weight, self-esteem, contentment, skin, restfulness of sleep, deficiency symptoms, supplements, haemogram, diseases, social contacts, pregnancy, and breastfeeding. It can be concluded from the analysis of the questionnaires that for all questions the majority of women stated positive or no changes as to their state of health and a smaller percentage negative changes.

Considering animal ethics, environment, and world hunger, this work shows that a vegan diet makes sense in the present day.

Furthermore, it is explained that a well-planned vegan diet lowers the risk of many diseases as more fiber, folic acid, vitamin C, vitamin E, potassium, magnesium, and phytochemicals, but less saturated fat and LDL (bad cholesterol) is consumed. However, attention should be paid to an adequate supply of vitamin B12, vitamin D, calcium, omega-3 fatty acids, zinc, and iron.

## **Vorwort**

Nachdem ich im April 2013 das Buch „The China Study“ von Colin Campbell aus dem Jahr 2005 gelesen hatte, in dem eine rein pflanzliche Ernährungsweise wissenschaftlich begründet wird, und ich mich daraufhin auch mit den ethischen Aspekten des Veganismus befasst habe, habe ich beschlossen, auf einen veganen Lebensstil umzusteigen. Da ich selbst in einem Verein Volleyball spiele und gerne laufe, war es für mich von großer Bedeutung, meine Leistungsfähigkeit zu erhalten, was mich dazu bewogen hat, mich intensiver mit Nährstoffen und den Effekten einer veganen Ernährung auf das Befinden des Menschen zu beschäftigen.

Durch meinen Wunsch, nach der Matura Hebamme zu werden, reizt es mich, in meiner Arbeit unter anderem auch auf das Thema Schwangerschaft und Stillen in Verbindung mit einer veganen Ernährungsweise einzugehen.

Besonderen Dank möchte ich meinem Betreuungslehrer MMag. David Jungreithmayr aussprechen, der mir das nötige Informationsmaterial bezüglich des Verfassens einer Vorwissenschaftlichen Arbeit zur Verfügung gestellt hat, sich die Mühe gemacht hat, meine Einreichung der Themenstellung und den Fragebogen genau zu kontrollieren, sodass diese nach der Überarbeitung erfolgreich waren, sich bereit erklärt hat, uns auch nach dem Unterricht zu Gesprächen zusammensetzen, in denen er sich meinen offenen Fragen gewidmet hat, und meine VWA mehrmals kontrolliert hat, sodass ich sie gezielt überarbeiten konnte.

Ich danke auch meiner Klassenvorständin Mag. Dr. Leonore Donat, die mir in den Seminaren zur VWA sehr hilfreiche Unterlagen gegeben hat.

Weiters danke ich Mag. Christina Anzengruber, die mir mit ihren Informatikkenntnissen sehr bei der Formatierung der vielen Datensätze im Anhang helfen konnte.

Ich danke auch Mag. Veronika Richter, die mir das Programm „Google Drive“ vorgeschlagen und erklärt hat, ohne dem ich nicht gewusst hätte, welches Programm ich für eine Fragebogenerhebung verwenden kann.

Außerdem bedanke ich mich bei Stefanie Rüscher, die als eine der BetreiberInnen der Facebook-Seite „Vegane Gesellschaft Österreich“ meinen Fragebogen gepostet hat.

Zu guter Letzt möchte ich all den Frauen danken, die sich die Zeit genommen haben, meinen Fragebogen auszufüllen und auch ausführliche Kommentare hinzuzufügen. Ohne dieses Engagement wären die Erkenntnisse dieser Arbeit nicht zu Stande gekommen.

Wien, am 10. 1. 2015

Klara Köglberger

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	9
1.1	Begriffsbestimmung von „Veganismus“ .....	9
1.2	Ziel der Arbeit.....	10
1.3	Hauptmotive für eine vegane Ernährungsweise.....	10
1.3.1	Aspekt der Tierethik .....	10
1.3.2	Aspekt der Gesundheit.....	14
1.3.3	Aspekt der Umwelt.....	14
1.3.4	Aspekt des Welthungers.....	15
1.4	Die Frage nach der Natürlichkeit des Veganismus.....	16
2	Fragebogen.....	17
2.1	Methodik.....	17
3	Ergebnisse.....	18
3.1	Veränderungen in der Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit.....	19
3.2	Veränderungen in der Stimmung.....	20
3.3	Veränderungen in der Konzentrationsfähigkeit.....	21
3.4	Veränderungen im Gefühl nach einer Mahlzeit.....	22
3.5	Veränderungen im Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung und wie diese Entwicklung erlebt wurde.....	23
3.6	Veränderungen im Gewicht nach den ersten drei Monaten und wie diese Entwicklung erlebt wurde.....	25
3.7	Veränderungen im Selbstbewusstsein.....	27
3.8	Veränderungen in der Zufriedenheit.....	28
3.9	Veränderungen im Hautbild.....	29
3.10	Veränderungen in der Erholbarkeit des Schlafes.....	30

3.11	Erlebte Mangelerscheinungen seit der Ernährungsumstellung.....	31
3.12	Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.....	32
3.13	Veränderungen bei den Blutwerten.....	36
3.14	Veränderungen bei eventuellen Krankheiten.....	38
3.15	Veränderungen der sozialen Kontakte.....	39
3.16	Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen.....	40
3.17	Kritikpunkte zum Fragebogen aus den Kommentaren.....	40
4	Diskussion.....	41
4.1	Verschiedene Ernährungsempfehlungen.....	41
4.2	Die optimale vegane Ernährungsweise und Folgen von Nährstoffdefiziten.....	42
4.3	Gesundheitliche Vorteile einer richtig geplanten, veganen Ernährungsweise.....	45
4.4	Vegane Ernährung in Verbindung mit Stimmung, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit.....	49
4.5	Vegane Ernährung in Verbindung mit Sport.....	51
4.6	Vegane Ernährung in Verbindung mit Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern.....	52
5	Zusammenfassung, Schlussfolgerung.....	53
5.1	Persönliche Erkenntnisse und weiterführende Aspekte.....	54
	Literaturverzeichnis.....	56
	Anhang.....	70

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Veränderungen in der Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit.....	19
Abbildung 2: Veränderungen in der Stimmung.....	20
Abbildung 3: Veränderungen in der Konzentrationsfähigkeit.....	21
Abbildung 4: Veränderungen im Gefühl nach einer Mahlzeit.....	22
Abbildung 5: Veränderungen im Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung.....	23
Abbildung 6: Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?.....	24
Abbildung 7: Veränderungen im Gewicht nach den ersten drei Monaten.....	25
Abbildung 8: Wie haben Sie diese längerfristige Entwicklung des Gewichts erlebt?.....	26
Abbildung 9: Veränderungen im Selbstbewusstsein.....	27
Abbildung 10: Veränderungen in der Zufriedenheit.....	28
Abbildung 11: Veränderungen im Hautbild.....	29
Abbildung 12: Veränderungen in der Erholbarkeit des Schlafes.....	30
Abbildung 13: Haben Sie seit der Ernährungsumstellung Mangelerscheinungen erlebt?..	31
Abbildung 14: Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich?.....	32
Abbildung 15: Gab es Veränderungen bei Ihren Blutwerten?.....	36
Abbildung 16: Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?.....	38
Abbildung 17: Veränderungen der sozialen Kontakte.....	39

# 1 Einleitung

In diesem Kapitel werden die Begriffsbestimmung von „Veganismus“, das Ziel der Arbeit, die Hauptmotive für eine vegane Ernährungsweise und die Frage nach der Natürlichkeit des Veganismus erläutert.

## 1.1 Begriffsbestimmung von „Veganismus“

„Veganism is a way of living which seeks to exclude, as far as is possible and practicable, all forms of exploitation of, and cruelty to, animals for food, clothing or any other purpose.“ (The Vegan Society, Definition of veganism)<sup>1</sup>

Das ist die Definition von Veganismus nach der „Vegan Society“, der ersten Organisation, die den Veganismus vertreten hat.<sup>2</sup> Damit ist gemeint, dass bei diesem Lebensstil, wenn er aus ethischen und nicht aus gesundheitlichen Gründen angenommen wurde, nicht nur die Ernährung, sprich Verzicht auf alle tierischen Produkte, wie Fleisch, Fisch, Milch, Eier und Honig, eine Rolle spielt, sondern auch auf Kleidung und Alltagsgegenstände, die etwa Leder, Seide, Wolle, Daunen, Fell oder Bienenwachs enthalten, Kosmetik und Hygieneprodukte, die tierische Produkte enthalten oder an Tieren getestet wurden und auf Unterhaltungsangebote, in denen Tiere involviert sind, verzichtet wird.<sup>3</sup> Wenn es gleichwertige vegane Alternativen zu Medikamenten, die Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs enthalten oder an Tieren getestet wurden, gibt, werden diese vorgezogen.<sup>4</sup> Auch wird beim Spenden an karitative Organisationen darauf geachtet, dass damit keine Tierausbeutung unterstützt wird.<sup>5</sup> Die Statistik Austria gab an, dass sich etwa 0,2 Prozent der österreichischen Bevölkerung vegan ernähren (Stand 2006/07).<sup>6</sup>

---

1 The Vegan Society: Definition of veganism. URL: <http://www.vegansociety.com/try-vegan/definition-veganism> (Zugegriffen: 7.8.2014)

2 Vgl. The Vegan Society: Key facts. URL: <http://www.vegansociety.com/society/key-facts> (Zugegriffen: 6.10.2014)

3 Vgl. The Vegan Society, Definition of veganism

4 Vgl. ebd.

5 Vgl. ebd.

Der Veganismus ist eine Untergruppe des Vegetarismus, bei dem jedoch nur auf Produkte des getöteten Tiers, wie Fleisch und Fisch, verzichtet wird.<sup>7</sup>

## **1.2 Ziel der Arbeit**

Das Ziel dieser Arbeit ist es, herausfinden, welche Veränderungen im Befinden Frauen erlebt haben, die von Mischkost auf vegane Kost umgestiegen sind. Dazu wurde eine Online-Fragebogenerhebung mittels „Google Drive“ durchgeführt, bei dem 546 Frauen teilnahmen. Sie wurden zu den Themenbereichen Energie, Kraft und Leistungsfähigkeit, Stimmung, Konzentrationsfähigkeit, Gefühl nach einer Mahlzeit, Körpergewicht, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Hautbild, Erholbarkeit des Schlafes, Mangelerscheinungen, Nahrungsergänzungsmittel, Blutwerte, Krankheiten, soziale Kontakte, Schwangerschaft und Stillen befragt.

Es gibt noch keine andere Studie, die sich mit all den gewählten Teilbereichen des Befindens in einem beschäftigt, was mir persönlich den Anstoß gegeben hat, dieses Thema zu wählen.

## **1.3 Hauptmotive für eine vegane Ernährungsweise**

Die Motive, warum sich Menschen für eine vegane Ernährungsweise entscheiden, stammen hauptsächlich aus den Bereichen Tierethik, Gesundheit, Umwelt und Welthunger, und können somit altruistisch und/oder egoistisch sein.<sup>8</sup>

### **1.3.1 Aspekt der Tierethik**

Nach einer Studie der Universität Jena ist der ethische Aspekt für die meisten Menschen der Hauptauslöser für die Ernährungsumstellung.<sup>9</sup> Dieser beinhaltet die Zustände bei der Intensivtierhaltung, auch Massentierhaltung genannt, beim Transport und bei der

---

6 Vgl. Schersch, Ursula: Rosa Wangen trotz Veganismus. In: Der Standard. 26.04.2012

7 Vgl. Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus: Vegetarier-Definition. URL: <http://www.vegetarismus.ch/info/0.htm> (Zugegriffen: 14.12.2014)

8 Vgl. Marcus, Erik: Vegan. The new ethics of eating. 2., überarbeitete Auflage. Ithaca: Mc Books Press, 2001, S. 96

Schlachtung.<sup>10</sup> Die Intensivtierhaltung baut darauf auf, die Tiere auf geringstem Raum in kürzester Zeit zu mästen, um den höchsten wirtschaftlichen Nutzen aus ihnen zu ziehen, wobei ihr Wohl normalerweise vollkommen vernachlässigt wird.<sup>11</sup> Beim Transport ist zu kritisieren, dass die Tiere meist zusammengedrängt bei extremen Temperaturen und ohne ausreichendes Wasser und Nahrung weite Strecken zum Schlachthof zurücklegen müssen<sup>12</sup>, was eine Qual für sie ist, da Tiere genauso wie Menschen ein sehr ausgeprägtes Schmerzbewusstsein besitzen und Emotionen wie Freude, Angst, Stress und Kummer empfinden können.<sup>13</sup>

Bei der Schlachtung wird oft nicht darauf geachtet, dass die Tiere richtig betäubt sind, bevor man ihnen die Halsschlagader durchschneidet und sie kopfüber ausbluten lässt, wodurch man sie großem Leid aussetzt.<sup>14</sup> Es kommt auch vor, dass sie lebendig verbrüht oder zerstückelt werden.<sup>15</sup>

Fische werden meist bereits in den Netzen von den anderen Fischen erdrückt oder sie sterben durch die Druckverminderung beim Hochziehen der Netze.<sup>16</sup>

Ethisch motivierte VeganerInnen vertreten die Meinung, dass es nicht ausreicht, nur auf Fleisch und Fisch zu verzichten, da der Kauf von Milch-, Milchprodukten und Eiern indirekt das Schlachten von Tieren fördert.<sup>17</sup>

---

9 Vgl. Friedrich-Schiller-Universität Jena: Ergebnisse der Vegetarierstudie. 2007. URL: <http://www.vegetarierstudie.uni-jena.de/> (Zugegriffen: 18.8.2014)

10 Vgl. ebd.

11 Vgl. Marcus, Vegan. The new ethics of eating, S. 96

12 Vgl. ebd. S. 94

13 Vgl. Turner, Jacky; D'Silva, Joyce (Hrsg.): Animal, Ethics and Trade. The Challenge of Animal Sentence. London: Earthscan, 2006, S. 6

14 Vgl. ARIWA (Animal Rights Watch): Schlachtung von Biotieren. URL: <http://www.biowahrheit.de/inhalt/schlachtung.htm> (Zugegriffen: 20.12.2014)

15 Vgl. ebd.

16 Vgl. Mood, Alison: Auf See geht es schlimmer zu: Leid und Wohl gefangener Wildfische. Winterthur: Verein fair – fish, 2010, S. 4 - 10

17 Vgl. Marcus, Vegan. The new ethics of eating, S. 107, 129

Um Kuhmilch zu gewinnen muss die Kuh ab dem Zeitpunkt ihrer Fruchtbarkeit regelmäßig trächtig werden und jedes Jahr ein Kalb gebären.<sup>18</sup> Die Besamung erfolgt meist künstlich mit der Hand, wobei Spermia von speziellen Zuchtstieren eingesetzt wird, oder in selteneren Fällen durch einen Stier.<sup>19</sup> Die Kuhmilch ist eigentlich die Muttermilch des Kalbes, welches aber meist nur wenige Tage diese Milch erhält und nach der Geburt von der Kuh getrennt wird.<sup>20</sup> Milchkühe sind so überzüchtet, dass die Hälfte von ihnen an Mastitis, einer schmerzhaften Euterinfektion, leidet.<sup>21</sup> Wenn die Kuh nicht mehr fruchtbar ist, ist sie für die Milchproduktion wertlos und wird daher geschlachtet, was auch bei fast allen männlichen Kälbern der Fall ist.<sup>22</sup> Weiters ist es keine Seltenheit, dass trächtige Kühe geschlachtet werden, wodurch das ungeborene Kalb im Bauch der Mutter erstickt.<sup>23</sup> Bei der Eiproduktion werden die männlichen Küken üblicherweise wenige Stunden bis Tage nach dem Schlüpfen getötet, da sie keine Eier legen können.<sup>24</sup> Hennen in freier Wildbahn legen normalerweise etwa acht bis zwölf befruchtete Eier im Jahr.<sup>25</sup> Den „Legehennen“ wird mithilfe Züchtung, Spezialfutter und künstlichem Tageslicht etwa 300 unbefruchtete Eier im Jahr entlockt.<sup>26</sup> Obwohl die natürliche Lebenserwartung elf Jahre beträgt, werden sie oft nach zwölf Monaten, wenn die Legeleistung abnimmt, geschlachtet.<sup>27</sup>

---

18 Vgl. ebd. S.129

19 Vgl. ebd. S. 129

20 Vgl. ebd. S. 127

21 Vgl. Model, Ingrid: Mastitis unter Kontrolle. In: dls primus rind. 2010, H. 7, S. 22 - 35

22 Vgl. Marcus, Vegan. The new ethics of eating, S. 129

23 Vgl. Meier, Susanne: 6 Prozent der Schlachtkühe trächtig. In: Schweizer Bauer. 2014

24 Vgl. Marcus, Vegan. The new ethics of eating, S. 102

25 Vgl. Stern, Alice: Geflügel artgerecht halten. 3. Auflage. Stuttgart: Franckh-Kosmos, 2001, S. 11

26 Vgl. ebd. S. 11

27 Vgl. BCSPCA (The British Columbia Society for the Prevention of Cruelty to Animals): Egg Production in Canada. 2009. Als Download: [www.spca.bc/farm](http://www.spca.bc/farm) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Die Imkerei wird als ausbeuterisch angesehen, da den Bienen der Honig entwendet wird, der zur Nahrung für sie selbst und für die Nachkommen bestimmt ist und von den ImkerInnen mit einer Zuckerwasserlösung ersetzt wird.<sup>28</sup> Für die Imkerei werden Bienen oft weite Strecken auf engem Raum transportiert und in manchen Fällen werden die Bienenstöcke vor dem Winter ausgerottet, um den Aufwand für die Überwinterung zu umgehen.<sup>29</sup> Eine hohe Dichte an Honigbienenvölkern als Nutztiere kann für Wildbienen eine Nahrungskonkurrenz darstellen.<sup>30</sup>

Viele VeganerInnen sind der Meinung, dass bei der Behandlung von „Nutztieren“ und „Haustieren“ nicht differenziert werden sollte, wie es aber derzeit der Fall ist.<sup>31</sup>

Die genannten Zustände bei der Tierhaltung treffen in jedem Land zu und die Schlachtung ist auch bei Bio-Fleisch die gleiche, wodurch selbst regionale Bio-Produkte, die oft als ethisch vertretbar dargestellt werden, ebenfalls nicht zu rechtfertigen sind.<sup>32</sup>

Des Weiteren besteht bei vielen VeganerInnen die Überzeugung, dass es keine freie Entscheidung sein kann, ob man tierische Produkte konsumiert oder nicht, da nach dem Prinzip „Leben und leben lassen“ kein Tier die Macht hat, diesen Missbrauch zu stoppen und das Denkmuster „Wer Macht hat, hat Recht“ aus ethischer Sicht höchst verwerflich ist.<sup>33</sup>

---

28 Vgl. Wallner, Wolfgang; Spanblöchl, Alois: Imker-Praxis. Grundwissen für die Bienenwirtschaft. 2. Auflage. Graz – Stuttgart: Leopold Stocker Verlag, 2001, S.80

29 Vgl. Embar, Wanda: Honey. 2008. Als Download:  
[http://www.veganpeace.com/animal\\_cruelty/honey.htm](http://www.veganpeace.com/animal_cruelty/honey.htm) (Zugegriffen: 20.12.2014)

30 Vgl. Boecking, Otto: Konkurrenz zwischen Honig- und Wildbienen. Celle: LAVES – Institut für Bienenkunde Celle, 2013

31 Vgl. Joy, Melanie: Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows. An Introduction to Carnism. San Francisco: Conari Press, 2010

32 Vgl. ARIWA (Animal Rights Watch), Schlachtung von Biotieren

33 Vgl. Friedrich, Bruce: Veganismus – kurz und bündig. Als Download:  
<https://www.peta.de/mediadb/veganismus.pdf> (Zugegriffen: 6.10.2014)

### 1.3.2 Aspekt der Gesundheit

Als Resultat meiner Forschungsfrage „Welche Veränderungen im Befinden haben Frauen erlebt, die von Mischkost auf vegane Kost umgestiegen sind?“ erwarte ich mehr positive Veränderungen als negative, da auch in der bereits bestehenden Literatur, auf die noch genauer in der Diskussion der Ergebnisse eingegangen wird, die positiven Effekte einer richtig geplanten, rein pflanzlichen Ernährung auf die Gesundheit und das Befinden des Menschen beschrieben ist. Wenn die Ernährungszusammenstellung unausgewogen ist, wird jedoch vor Mangelerscheinungen gewarnt.<sup>34</sup>

Man muss auch bedenken, dass in sehr armen Regionen, wie es in Afrika vorkommt, Mangelerscheinungen und Unterernährung weit verbreitet sind, wodurch ein erhöhter Konsum an Fleisch und Milch die allgemeine Gesundheit verbessern kann.<sup>35</sup>

### 1.3.3 Aspekt der Umwelt

Das Betreiben der Nutztierhaltung verstärkt den Klimawandel, da es Treibhausgase fördert.<sup>36</sup> Das hat unter anderem damit zu tun, dass Nutztiere 70 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche in Anspruch nehmen, weswegen der Regenwald abgeholzt werden muss, um Platz für mehr Felder zu schaffen.<sup>37</sup> Dies führt zu einer verringerten Anzahl an Bäumen, die das Kohlenstoffdioxid durch Photosynthese aufnehmen, und zu einer Zerstörung von Ökosystemen.<sup>38</sup>

---

34 Vgl. Sabaté, Joan: The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2003, 78. Jahrgang, H.3, S. 502 - 507

35 Vgl. Walker, Polly; Rhubarb-Berg, Pamela; McKenzie, Shawn; Kelling, Kristin; Lawrence, Robert S: Public health implications of meat production and consumption. In: Public Health Nutrition. 2005, 8. Jahrgang, H.4, S. 348 - 356

36 Vgl. Carlsson-Kanyama, Annika; González, Alejandro D: Potential contributions of food consumption patterns to climate change. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1704 – 1709

37 Vgl. Marlow, Harold J; Hayes, William K; Soret, Samuel; Carter, Ronald L; Schwab, Ernest R, Sabaté, Joan: Diet and the environment: does what you eat matter?. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, S. 1699 - 1703

38 Vgl. Brendel, Ulrike: Wir essen Amazonien auf. Zusammenfassung des Greenpeace-Reports „Eating up the Amazon“. Hamburg: 2006. Als Download: [http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/marktcheck/uploads/media/Soja\\_Report\\_kurz\\_deutsch.pdf](http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/marktcheck/uploads/media/Soja_Report_kurz_deutsch.pdf) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Des Weiteren stoßen Kühe eine Menge Methan aus, was ebenfalls zur Erderwärmung beiträgt.<sup>39</sup>

Eine vegane Ernährung nimmt weniger Land in Anspruch, da die Ernte, die von den Nutztieren verbraucht wird, auf direktem Weg von den Menschen genutzt werden könnte.<sup>40</sup>

FleischesserInnen verbrauchen auch deutlich mehr Wasser, als VeganerInnen<sup>41</sup> und durch die Überdüngung des Bodens mit Gülle wird das Grundwasser verunreinigt.<sup>42</sup>

### **1.3.4 Aspekt des Welthungers**

Die Nutztierhaltung hat Auswirkungen auf den Welthunger, da zwar genug Nahrung produziert werden würde, um die gesamte Weltbevölkerung zu ernähren, die Getreide- und Sojaerträge aus armen Regionen jedoch nicht von den hungernden Bewohnern genutzt werden können, da sie für die Nutztiere bestimmt sind, um mehr tierische Produkte zu produzieren.<sup>43</sup>

Man muss auch anmerken, dass Nahrungsmittel, welche bei uns sehr billig produziert werden, in Dritte-Welt-Länder exportiert werden, wo der Marktpreis sinkt und die heimischen Bauern nicht mehr von der Landwirtschaft leben können.<sup>44</sup>

---

39 Vgl. Johnson, K. A.; Johnson, D. E.: Methane Emission from Cattle. In: Journal of Animal Science. 1995, 73. Jahrgang, S. 2483 – 2492

40 Vgl. Lappé, Frances Moore: Diet for a Small Planet. 20<sup>th</sup> Anniversary Edition. 4. Auflage. New York, Toronto: The Random House Publishing Group, 1991

41 Vgl. Marlow; Hayes; Soret; Carter; Schwab; Sabaté, Diet and the environment: does what you eat matter?, S. 1699 - 1703

42 Vgl. Lappé, Diet for a Small Planet, S. 84

43 Vgl. Holt-Giménez, Eric: The World Food Crisis. What's behind it and what we can do about it. 23.10.2008. Als Download: <http://www.worldhunger.org/articles/09/editorials/holt-gimenez.htm> (Zugegriffen: 10.01.2015)

44 Vgl. ebd.

Die Fischerei mit großen Fangflotten trägt dazu bei, dass Ökosysteme zerstört werden und die Meere leer gefischt werden, sodass regionale Fischer mit kleinen Fischerbooten nicht mehr von dieser Arbeit leben können.<sup>45</sup>

#### **1.4 Die Frage nach der Natürlichkeit des Veganismus**

Bei der Frage, ob der Veganismus für den Menschen natürlich ist, da die Versorgung mit Vitamin B12 mit einer rein pflanzlichen Ernährungsweise unzureichend ist, muss man bedenken, dass es auch bei einer Mischkost Zweifel an der Natürlichkeit gibt.<sup>46</sup> Beispielsweise ist es für natürliche Fleischfresser physiologisch nicht möglich, Arteriosklerose auszubilden.<sup>47</sup> 43 Prozent der ÖsterreicherInnen sterben jedoch an Herz-Kreislaufkrankungen.<sup>48</sup> Diese können durch Verengungen der Arterien durch LDL, welches sich in den Arterien ablegt, verursacht werden.<sup>49</sup> Somit ist die Krankheit neben anderen Faktoren auch auf den Konsum von tierischen Produkten zurückzuführen, da LDL ausschließlich in ihnen und in Trans-Fetten enthalten ist.<sup>50</sup>

Weiters trinkt keine Spezies außer der Mensch die Muttermilch einer anderen Spezies und das sogar über das Säuglingsalter hinaus, wodurch sich auch erklären lässt, dass ab dem vierten Lebensjahr ein großer Anteil der Weltbevölkerung laktoseintolerant wird.<sup>51</sup>

---

45 Vgl. Geets, Siobhán: Verteilungskampf auf hoher See. In: act. Das Greenpeace Magazin. 2013, H.3

46 Vgl. Norris, Jack; Messina, Virginia: Vegan for Life. Everything you need to know to be healthy and fit on a plant-based diet. Cambridge: Da Capo Press, 2011, S. 35

47 Vgl. Friedrich, Veganismus – kurz und bündig

48 Vgl. Statistik Austria: Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs sind häufigste Todesursachen im höheren Alter. 2013. URL: [http://www.statistik.at/web\\_de/presse/071153](http://www.statistik.at/web_de/presse/071153) (Zugegriffen: 20.12.2014)

49 Vgl. Pokan; Benzer; Gabriel; Hofmann; Kunschitz; Mayr; Samitz; Schindler; Wonisch: Kompendium der kardiologischen Prävention und Rehabilitation. Wien, New York: Springer Verlag, 2009, S. 402 ff.

50 Vgl. ebd. S. 402 ff.

51 Vgl. Wiegand, Arnold: Vegan + Sport. Vegane Ernährung und Ausdauersport. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2005, S. 64

Viele VeganerInnen sind sich sicher, dass die Menschen in einigen Jahren genauso entsetzt darüber sein werden, wie die Tiere in unserer Gesellschaft behandelt wurden, wie wir es heute über Sklaverei und andere geschichtliche Ungerechtigkeiten sind.<sup>52</sup>

Alice Walker, Schriftstellerin und politische Aktivistin, meinte, dass die Tiere dieser Welt genauso wenig für den Menschen gemacht wurden, wie Schwarze für Weiße oder Frauen für Männer.<sup>53</sup>

Der Veganismus ist ein Zeichen für mehr Mitgefühl, was ein Ideal für die Zukunft darstellen sollte und nicht an der Vergangenheit festhält. Nach Schweitzer kann sich Mitgefühl, welches die Grundlage jeglicher Ethik ist, nur vollständig entfalten, wenn alle Lebewesen, nicht nur der Mensch, eingeschlossen werden.<sup>54</sup>

Fakt ist, dass es in der heutigen Zeit Sinn macht, sich vegan zu ernähren, auch wenn unsere Vorfahren tierische Produkte konsumiert haben.<sup>55</sup>

## **2 Fragebogen**

In diesem Kapitel wird dargelegt, wie der Arbeitsprozess abgelaufen ist, um zu der fertigen Ergebnisauswertung zu gelangen.

### **2.1 Methodik**

Für die Fragebogenerhebung wurde mithilfe des Programms „Google Drive“ online ein Fragebogen im Ausmaß von insgesamt 27 Fragen erstellt. Ursprünglich war es geplant, diesen per Nachricht über die Facebook-Gruppe „Vegane Gesellschaft Österreich“ an 200 Frauen zu senden. Nach 141 einzelnen Versendungen bin ich glücklicherweise auf eine Frau gestoßen, die eine Betreiberin dieser Facebook-Gruppe ist und den Fragebogen gepostet hat. Da die Gruppe große Bekanntheit und Zustimmung hat (23.593 „Gefällt mir“-Angaben, Stand: 23.7.2014), konnten damit 546 Probandinnen erreicht werden.

---

52 Vgl. Friedrich, Veganismus – kurz und bündig

53 Vgl. Vint, Sherryl: *Animal Alterity. Science Fiction and the Question of the Animal*. Liverpool: Liverpool University Press, 2010, S. 135

54 Vgl. Friedrich, Veganismus – kurz und bündig

55 Vgl. Norris; Messina, *Vegan for Life*, S. 35

Durch die große Zahl an Rückmeldungen, ergibt sich ein sehr umfassender Einblick in das Befinden von Veganerinnen.

Da auch Frauen, die nicht auf eine vegane Ernährungsweise umgestiegen sind, und Männer Zugang zu den Inhalten der Gruppe haben, wäre es theoretisch möglich, dass auch Menschen, die nicht der Zielgruppe entsprechen, den Fragebogen ausgefüllt haben. Es war jedoch aus der Beschreibung des Postings und aus der Überschrift des Fragebogens klar herauszulesen, dass ausschließlich Veganerinnen angesprochen werden.

Es wurde die Ergebniszusammenfassung von „Google Drive“, in der bereits die abgegebenen Antworten zu den Fragen mit Auswahlmöglichkeiten in absoluten Zahlen, sowie in Prozenten aufgelistet sind, verwendet. Die Prozentwerte wurden ganzzahlig arithmetische auf- bzw. abgerundet angegeben, wodurch bei wenigen Fragen die Summe der Prozentanteile nicht genau 100 ergab. Durch den Fehler des Programms, dass zwar einzelne Antworten aus der Listenansicht gelöscht werden können, diese jedoch nicht aus der Zusammenfassung verschwinden, ist die Ergebnisauswertung durch vier Probeversuche, die aus der Listenansicht gelöscht sind, und vier doppelt dargestellte Antworten (9., 198., 210. und 401.) minimal verfälscht.

Die Antworten auf die offenen Fragen habe ich selbst ausgezählt und ausgewertet.

Der einleitende Text zum Fragebogen, der Fragebogen und die 550 Antworten in Listenansicht befinden sich im Anhang.

### **3 Ergebnisse**

Die Probandinnen waren zum Zeitpunkt des Beantwortens neun bis 69 Jahre alt und ernährten sich seit drei Wochen bis 18 Jahre vegan. 69% haben sich vor der Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise eine Zeit von einem Monat bis 35 Jahren vegetarisch ernährt. 31% der Frauen sind unmittelbar von der Mischkost auf vegane Kost umgestiegen.

Beim Großteil der Fragen konnten die Frauen ihre Antwort aus einer 11-stufigen Skala auswählen. Die Nennungen von 0 bis 4 bedeuten eine negative Veränderung im Befinden beim fragten Aspekt (je niedriger der Wert, desto stärker die Verschlechterung), die Nennungen von 6 bis 10 bedeuten eine positive Veränderung (je höher der Wert, desto stärker die Verbesserung), 5 bedeutet einen unveränderten Zustand.

Einige Frauen haben am Ende des Fragebogens einen Kommentar abgegeben, dessen Inhalt einer Frage zuordenbar war. Solche Kommentare wurden in die Ergebnisauswertung miteinbezogen.

### 3.1 Veränderungen in der Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit

Wie hat sich Ihre Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit verändert?

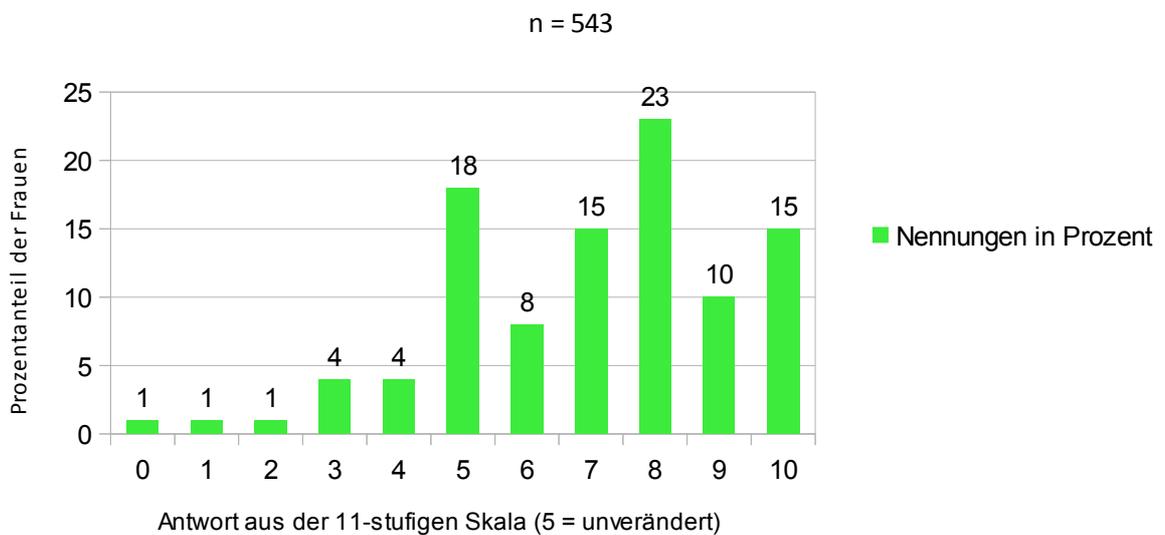


Abbildung 1: Veränderungen in der Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit

Die Frage „Wie hat sich Ihre Energie, bzw. Kraft- und Leistungsfähigkeit verändert?“ haben 543 Frauen beantwortet. Bei 11% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei jeweils 1% die Nennung 0, 1 und 2 abgab und jeweils 4% die Nennung 4 und 5. 18% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 71% verbesserte sich der Zustand, wobei 8% die Nennung 6 abgaben, 15% die Nennung 7, 23% die Nennung 8, 10% die Nennung 9 und 15% die Nennung 10.

Eine Frau hat zu dieser Frage angemerkt, dass sie derzeit viel besser Muskeln aufbaut und eine dass sie auf eine „high carb, low fat“ vegane Ernährung umgestiegen ist, wodurch sie mehr Energie hat.

### 3.2 Veränderungen in der Stimmung

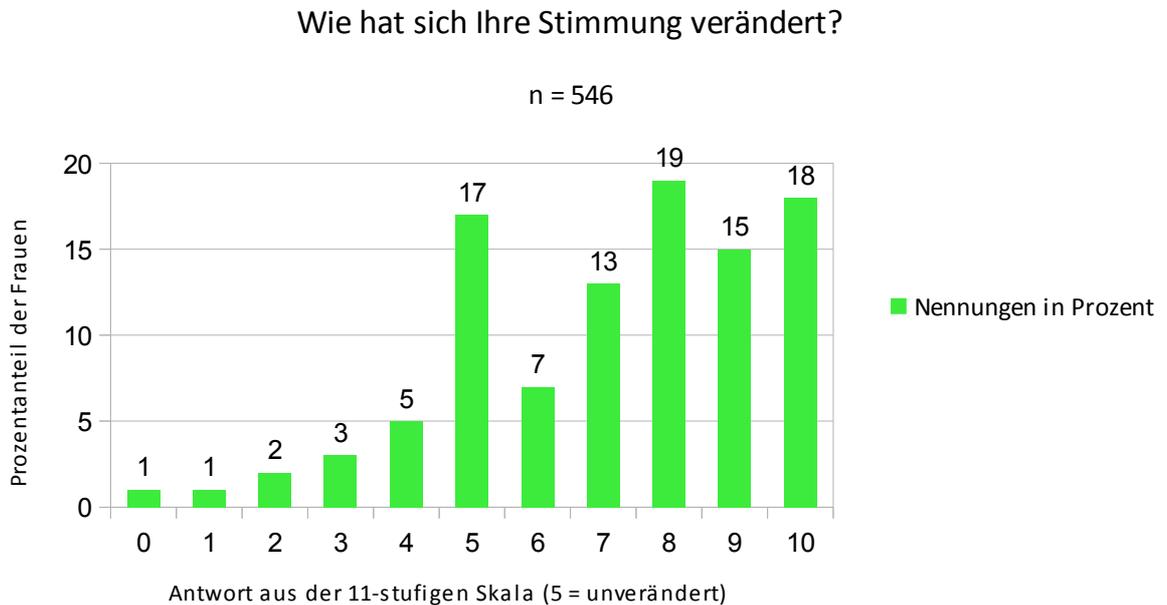


Abbildung 2: Veränderungen in der Stimmung

Die Frage „Wie hat sich Ihre Stimmung verändert?“ haben 546 Frauen beantwortet. Bei 12% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei jeweils 1% die Nennung 0 und 1 abgab, 2% die Nennung 2, 3% die Nennung 3 und 5% die Nennung 4. 17% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 72% verbesserte sich der Zustand, wobei 7% die Nennung 6 abgaben, 13% die Nennung 7, 19% die Nennung 8, 15% die Nennung 9 und 18% die Nennung 10.

Eine Frau hat zu dieser Frage angemerkt, dass sie eher trauriger geworden ist, da ihr nun tagtäglich das ganze Ausmaß an Tierqual, Folter und Mord erst bewusst ist, vier dass sie sich seit der Ernährungsumstellung glücklicher, lebendiger und ausgeglichener fühlen und eine dass es glücklich macht, so viele neue Lebensmittel kennenzulernen.

### 3.3 Veränderungen in der Konzentrationsfähigkeit

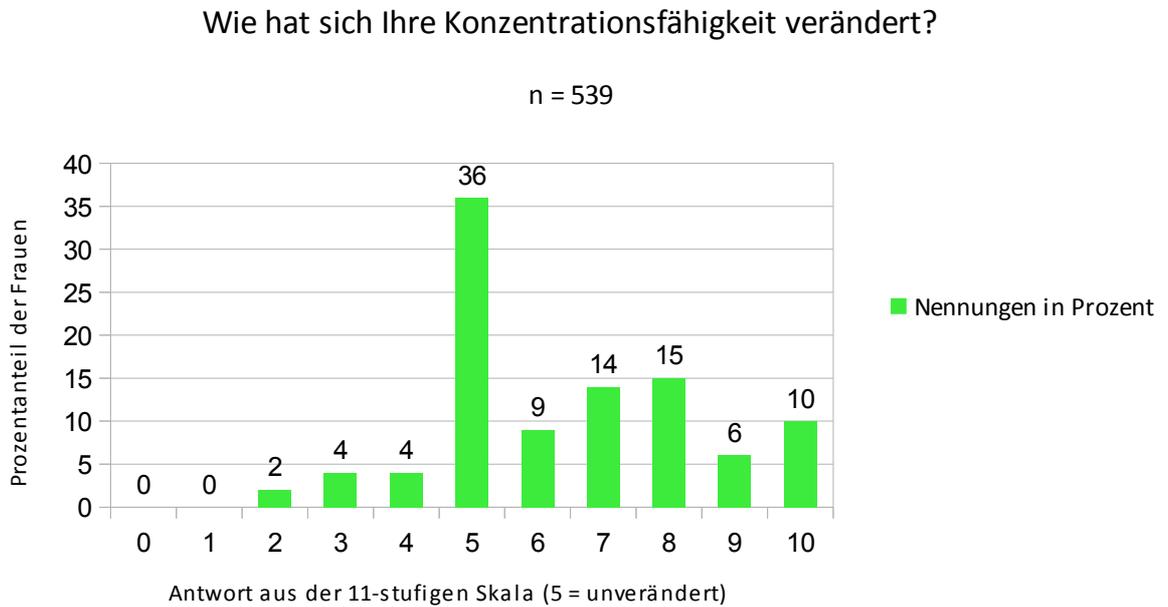


Abbildung 3: Veränderungen in der Konzentrationsfähigkeit

Die Frage „Wie hat sich Ihre Konzentrationsfähigkeit verändert?“ haben 539 Frauen beantwortet. Bei 10% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei keine Frau die Nennung 0 und 1 abgab, 2% die Nennung 2 und jeweils 4% die Nennungen 3 und 4. 36% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 54% verbesserte sich der Zustand, wobei 9% die Nennung 6 abgaben, 14% die Nennung 7, 15% die Nennung 8, 6% die Nennung 9 und 10% die Nennung 10.

### 3.4 Veränderungen im Gefühl nach einer Mahlzeit

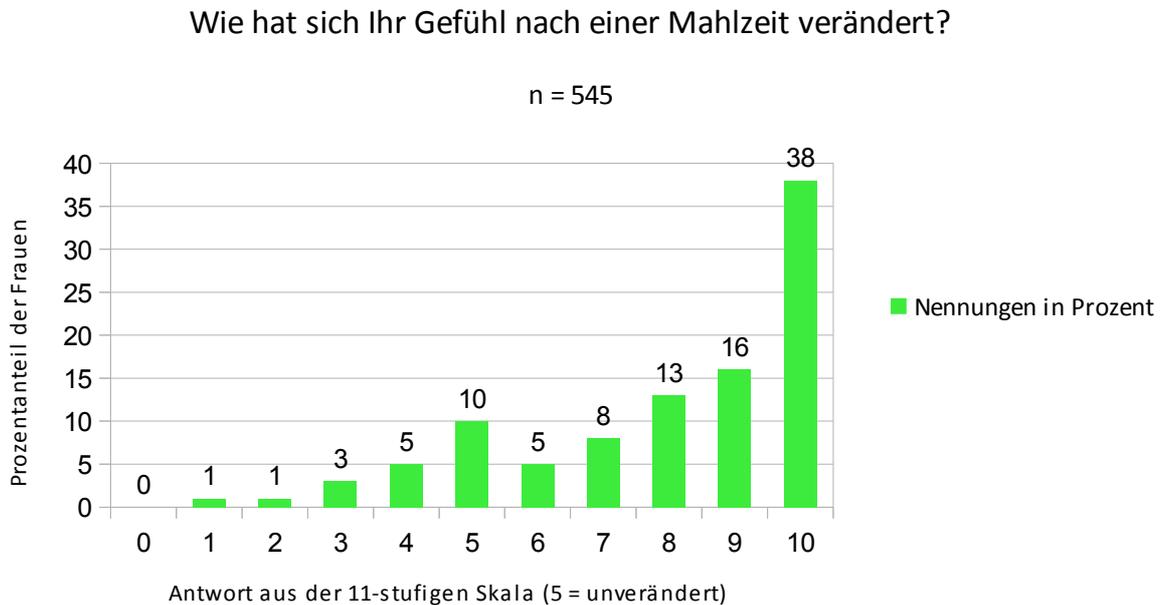


Abbildung 4: Veränderungen im Gefühl nach einer Mahlzeit

Die Frage „Wie hat sich Ihr Gefühl nach einer Mahlzeit verändert?“ haben 545 Frauen beantwortet. Bei 10% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei keine Frau die Nennung 0 abgab, jeweils 1% die Nennungen 1 und 2, 3% die Nennung 3 und 5% die Nennung 4. 10% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 80% verbesserte sich der Zustand, wobei 5% die Nennung 6 abgaben, 8% die Nennung 7, 13% die Nennung 8, 16% die Nennung 9 und 38% die Nennung 10.

Fünf Frauen haben zu dieser Frage angemerkt, dass sie nun kein Völlegefühl, Übelkeit oder Blähbauch mehr nach dem Essen haben.

### 3.5 Veränderungen im Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung und wie diese Entwicklung erlebt wurde

Wie hat sich Ihr Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung entwickelt?

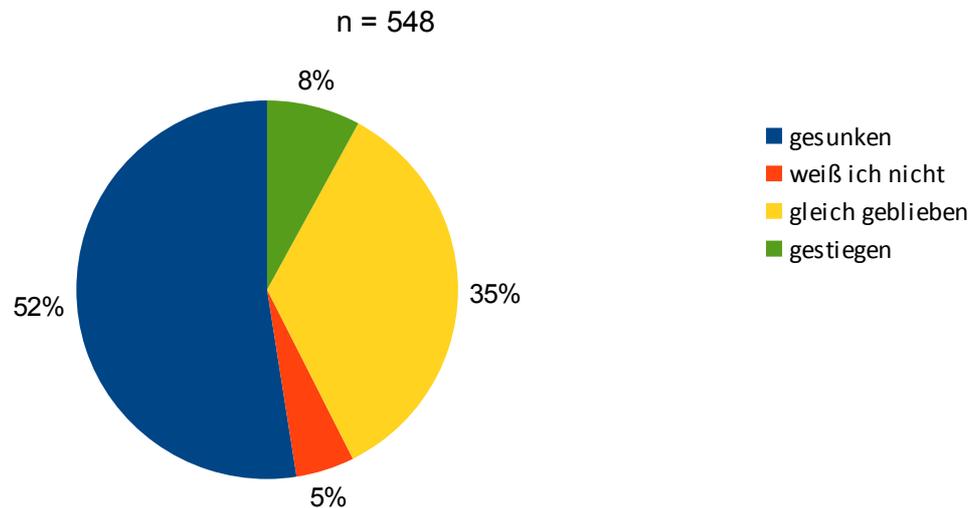


Abbildung 5: Veränderungen im Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung

Die Frage „Wie hat sich Ihr Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung entwickelt?“ haben 548 Frauen beantwortet. Bei dieser Frage konnten sie zwischen vier Antwortmöglichkeiten auswählen, die die Veränderung des Gewichts beschreiben sollen. 52% wählten die Antwort „gesunken“, 5% die Antwort „weiß ich nicht“, 35% die Antwort „gleich geblieben“ und 8% die Antwort „gestiegen“.

## Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?

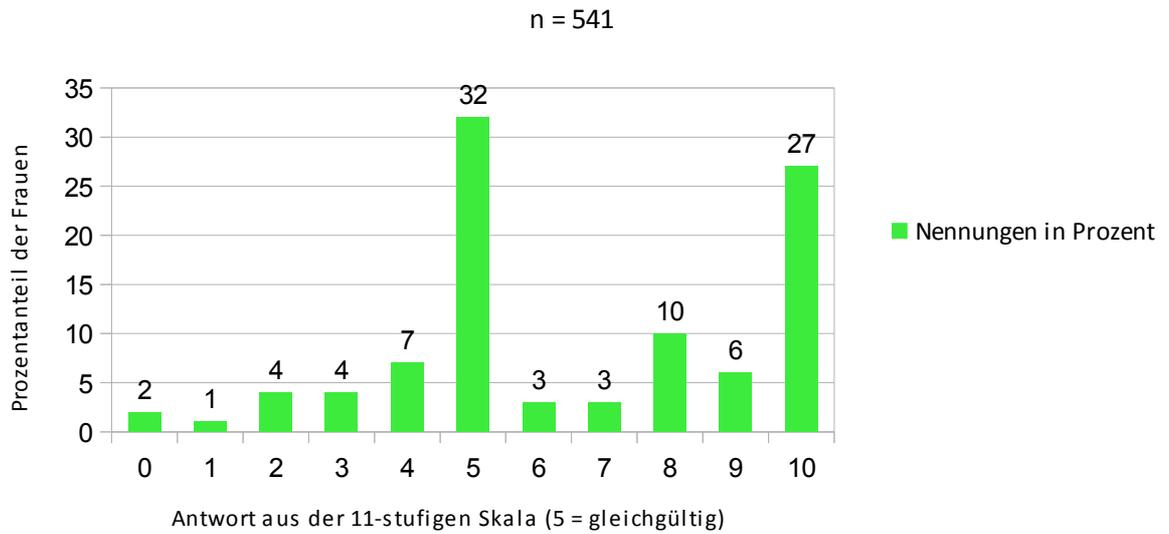


Abbildung 6: Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?

Die Frage „Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?“ haben 541 Frauen beantwortet. Sie bezieht sich auf die Veränderung des Körpergewichts in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung. 18% der Frauen haben diese Veränderung negativ empfunden, wobei 2% die Nennung 0 abgaben, 1% die Nennung 1, jeweils 4% die Nennung 2 und 3, und 7% die Nennung 4. 32% der Frauen war die Veränderung gleichgültig und 49% empfanden die Veränderung als positiv, wobei jeweils 3% die Nennungen 6 und 7 abgaben, 10% die Nennung 8, 6% die Nennung 9 und 27% die Nennung 10.

### 3.6 Veränderungen im Gewicht nach den ersten drei Monaten und wie diese Entwicklung erlebt wurde

Wie hat sich Ihr Gewicht längerfristig  
(nach den ersten drei Monaten) entwickelt?

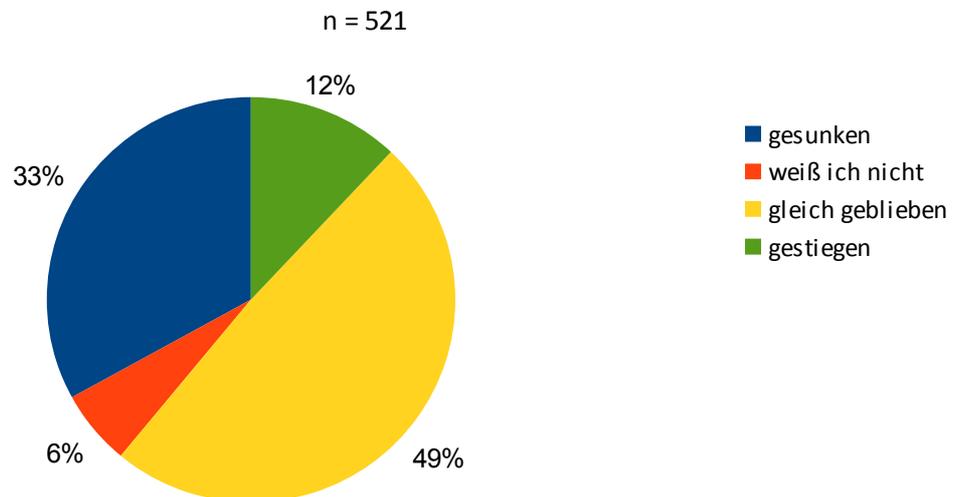


Abbildung 7: Veränderungen im Gewicht nach den ersten drei Monaten

Die Frage „Wie hat sich Ihr Gewicht längerfristig (nach den ersten drei Monaten) entwickelt?“ haben 521 Frauen beantwortet. Bei dieser Frage konnten sie zwischen vier Antwortmöglichkeiten auswählen, die die Veränderung des Gewichts nach den ersten drei Monaten beschreiben sollen. 33% wählten die Antwort „gesunken“, 6% die Antwort „weiß ich nicht“, 49% die Antwort „gleich geblieben“ und 12% die Antwort „gestiegen“.

## Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?

n = 516

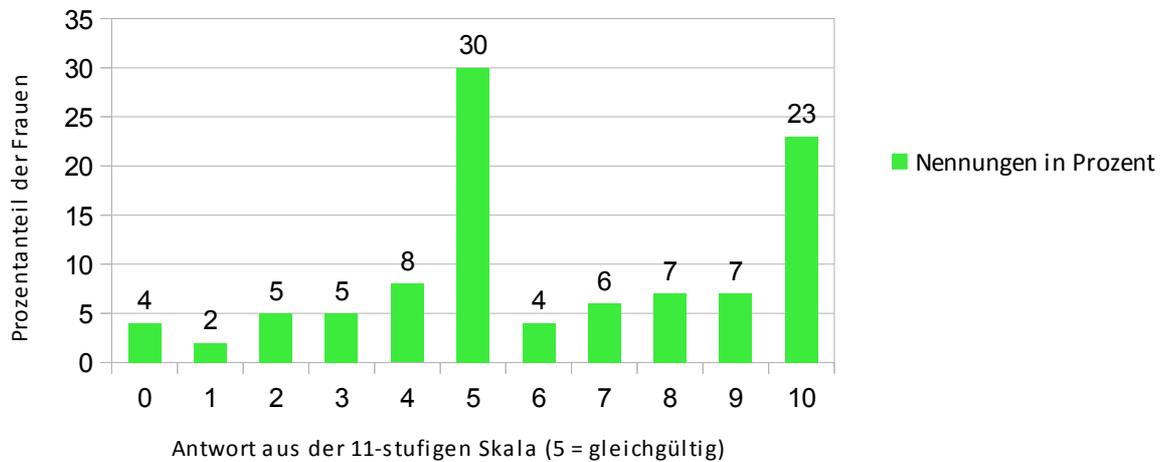


Abbildung 8: Wie haben Sie diese längerfristige Entwicklung des Gewichts erlebt?

Die Frage „Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?“ haben 516 Frauen beantwortet. Sie bezieht sich auf die Veränderung des Körpergewichts nach den ersten drei Monaten. 24% der Frauen haben diese Veränderung negativ empfunden, wobei 4% die Nennung 0 abgaben, 2% die Nennung 1, jeweils 5% die Nennung 2 und 3, und 8% die Nennung 4. 30% der Frauen war die Veränderung gleichgültig und 47% empfanden die Veränderung als positiv, wobei 4% die Nennung 6 abgaben, 6% die Nennung 7, jeweils 7% die Nennungen 8 und 9, und 23% die Nennung 10.

### 3.7 Veränderungen im Selbstbewusstsein

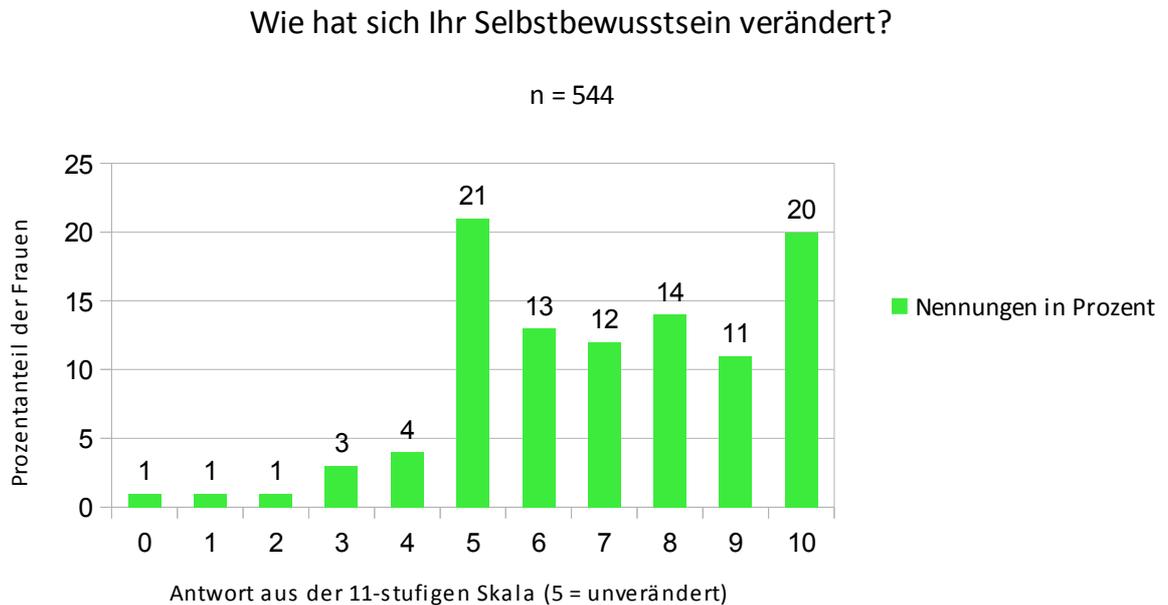


Abbildung 9: Veränderungen im Selbstbewusstsein

Die Frage „Wie hat sich Ihr Selbstbewusstsein verändert?“ haben 544 Frauen beantwortet. Bei 10% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei jeweils 1% die Nennungen 0, 1 und 2 abgab, 3% die Nennung 3 und 4% die Nennung 4. 21% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 70% verbesserte sich der Zustand, wobei 13% die Nennung 6 abgaben, 12% die Nennung 7, 14% die Nennung 8, 11% die Nennung 9 und 20% die Nennung 10.

Eine Frau hat zu dieser Frage angemerkt, dass sie viel schneller merkt, wenn ihr etwas fehlt und was sie benötigt, eine dass sich ihr Leben vor Allem im Bereich der Selbstwahrnehmung sehr positiv verändert hat, eine dass es ihrer Seele nun viel besser geht und eine dass ihr Geist klarer und spirituell empfänglicher geworden ist.

### 3.8 Veränderungen in der Zufriedenheit

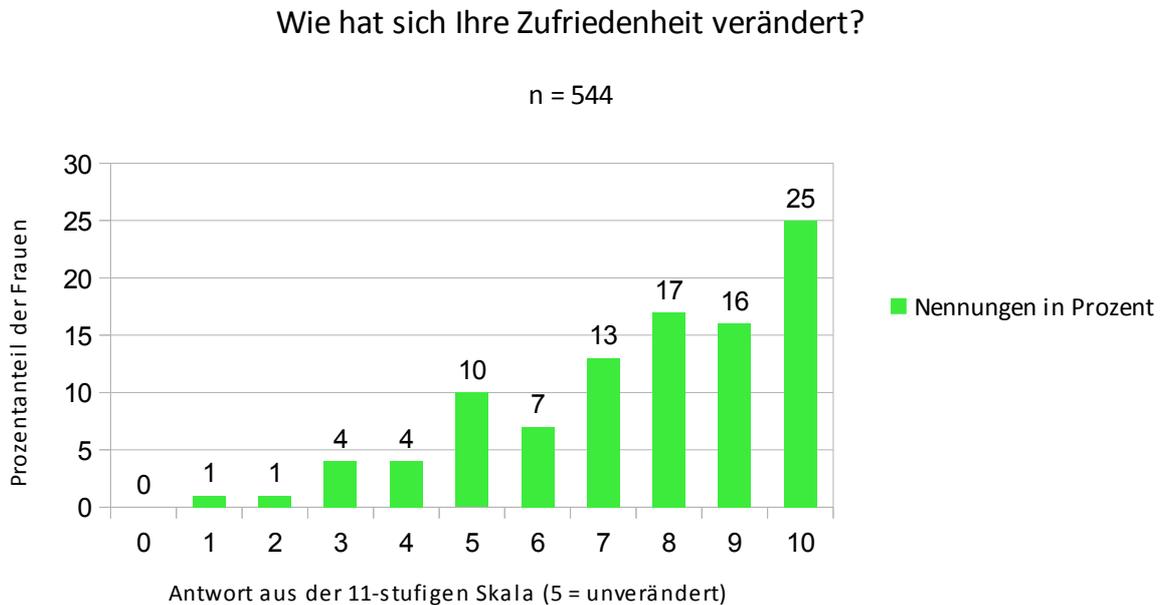


Abbildung 10: Veränderungen in der Zufriedenheit

Die Frage „Wie hat sich Ihre Zufriedenheit verändert?“ haben 544 Frauen beantwortet. Bei 10% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei keine Frau die Nennung 0 abgab, jeweils 1% die Nennung 1 und 2, und jeweils 4% die Nennung 3 und 4. 10% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 78% verbesserte sich der Zustand, wobei 7% die Nennung 6 abgaben, 13% die Nennung 7, 17% die Nennung 8, 16% die Nennung 9 und 25% die Nennung 10.

Fünf Frauen haben zu dieser Frage angemerkt, dass sie nun ein rundum besseres Wohlbefinden haben, fünf dass sie sehr froh sind, die Entscheidung vegan zu leben getroffen zu haben, vier dass sie sich sehr gut fühlen, nicht mehr zur Ausbeutung der Tiere beizutragen, zwei dass sie nun ein ganz anderes Lebensgefühl haben, zwei dass ihnen Kochen und Essen mit gutem Gewissen wieder Spaß macht und zwei dass sie sich durch eine rohvegane Ernährung viel besser fühlen.

### 3.9 Veränderungen im Hautbild

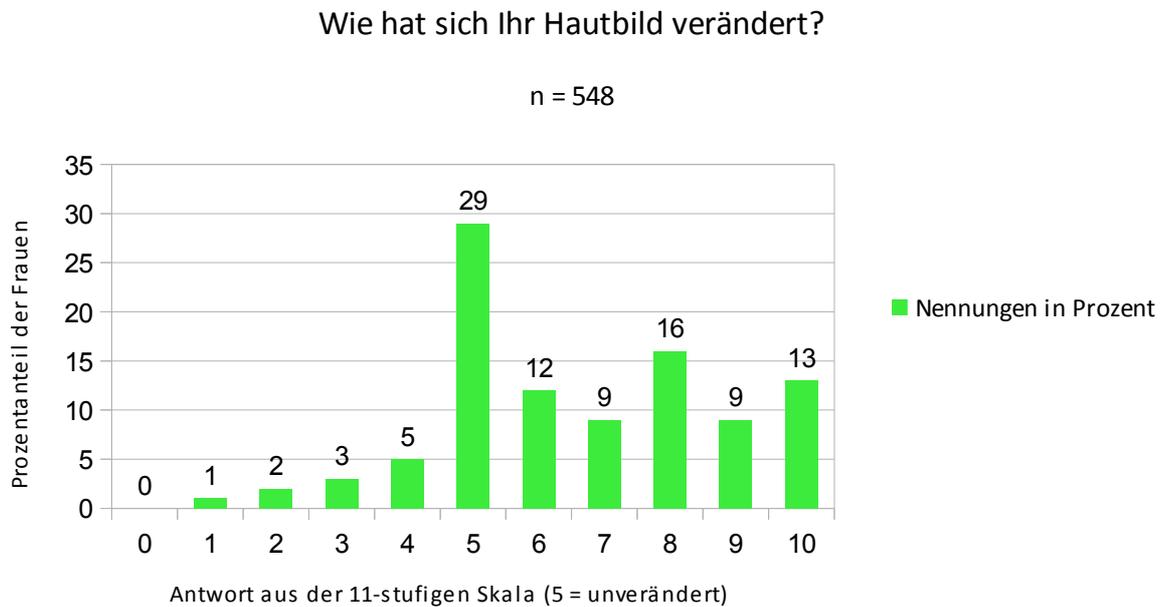


Abbildung 11: Veränderungen im Hautbild

Die Frage „Wie hat sich Ihr Hautbild verändert?“ haben 548 Frauen beantwortet. Bei 11% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei keine Frau die Nennung 0 abgab, 1% die Nennung 1, 2% die Nennung 2, 3% die Nennung 3 und 5% die Nennung 4. 29% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 59% verbesserte sich der Zustand, wobei 12% die Nennung 6 abgaben, 9% die Nennung 7, 16% die Nennung 8, 9% die Nennung 9 und 13% die Nennung 10.

### 3.10 Veränderungen in der Erholsamkeit des Schlafes

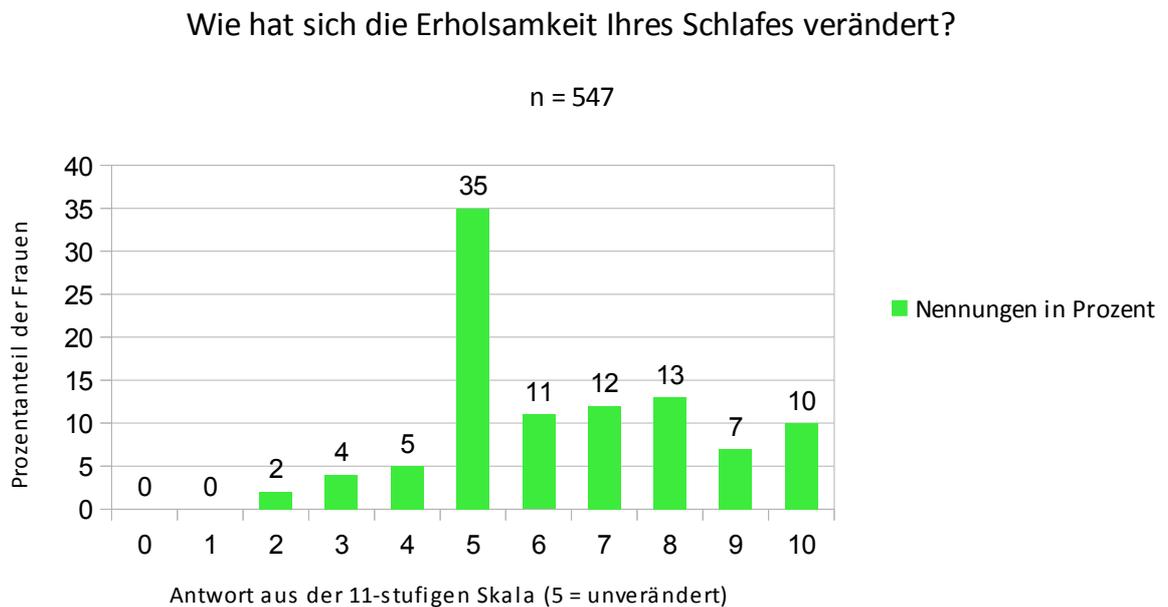


Abbildung 12: Veränderungen in der Erholsamkeit des Schlafes

Die Frage „Wie hat sich die Erholsamkeit Ihres Schlafes verändert?“ haben 547 Frauen beantwortet. Bei 11% der Frauen hat sich der Zustand verschlechtert, wobei keine Frau die Nennungen 0 und 1 abgab, 2% die Nennung 2, 4% die Nennung 3 und 5% die Nennung 4. 35% der Frauen erlebten einen unveränderten Zustand und bei 53% verbesserte sich der Zustand, wobei 11% die Nennung 6 abgaben, 12% die Nennung 7, 13% die Nennung 8, 7% die Nennung 9 und 10% die Nennung 10.

Eine Frau hat zu dieser Frage angemerkt, dass sie seit etwa zehn Jahren an Schlafstörungen leidet und in manchen Nächten maximal zwei Stunden schläft, wobei sie sich seit der Umstellung auf eine vegane Ernährung trotz Schlafmangel immer fit und ausgeglichen fühlt.

### 3.11 Erlebte Mangelerscheinungen seit der Ernährungsumstellung

Haben Sie seit der Ernährungsumstellung Mangelerscheinungen erlebt?

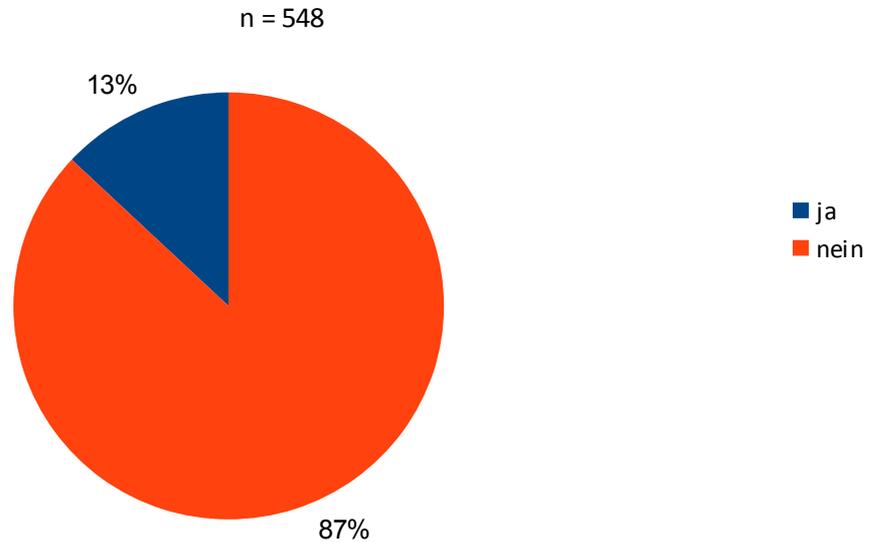


Abbildung 13: Haben Sie seit der Ernährungsumstellung Mangelerscheinungen erlebt?

Die Frage „Haben Sie seit der Ernährungsumstellung Mangelerscheinungen erlebt?“ haben 548 Frauen beantwortet. 87% wählten die Antwort „nein“ aus, 13% die Antwort „ja“.

Danach folgte die Frage „Wenn ja, welche?“. 17 Mal wurde Eisenmangel angeführt, 16 Mal Vitamin-B12-Mangel, 12 Mal Vitamin-D-Mangel allgemein, drei Mal B-Vitamin-Mangel allgemein, jeweils zwei Mal Calciummangel, Magnesiummangel und Folsäuremangel, und jeweils ein Mal Vitamin-D3-Mangel, Aminosäurenmangel, Selenmangel und Proteinmangel.

Einige Frauen haben der Angabe ihres Nährstoffmangels ein Kommentar hinzugefügt, wobei zwei Frauen zu ihrem Eisenmangel und eine zu ihrem Calciummangel ergänzt haben, dass diese schon vor der Ernährungsumstellung bestanden. Eine Frau hat angemerkt, dass der Eisenwert in ihrem Blut von Natur aus niedrig ist, eine dass ihr Eisen- und Vitamin-B12-Mangel aufgrund einer Blutarmut bestehen, eine dass ihr Darm unabhängig von der Ernährung eine mangelnde Aufnahmefähigkeit für Vitamin-B12 aufweist, eine dass ihr Vitamin-D-Mangel nur in Wintermonaten vorhanden ist, eine dass ihr Nährstoffmangel genetisch vererbt ist, eine dass ihr Magnesiummangel aufgrund des

vielen Sports, den sie macht, besteht und eine dass ihr Proteinmangel auf Unwissenheit zu Beginn der Ernährungsumstellung zurückzuführen ist.

Als Symptome der Mangelercheinungen führten die Frauen Haarausfall, schlechte Haut, Brüchigkeit der Fingernägel, Schwindelgefühl und Schmerzen in der Verdauungsgegend an.

### 3.12 Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

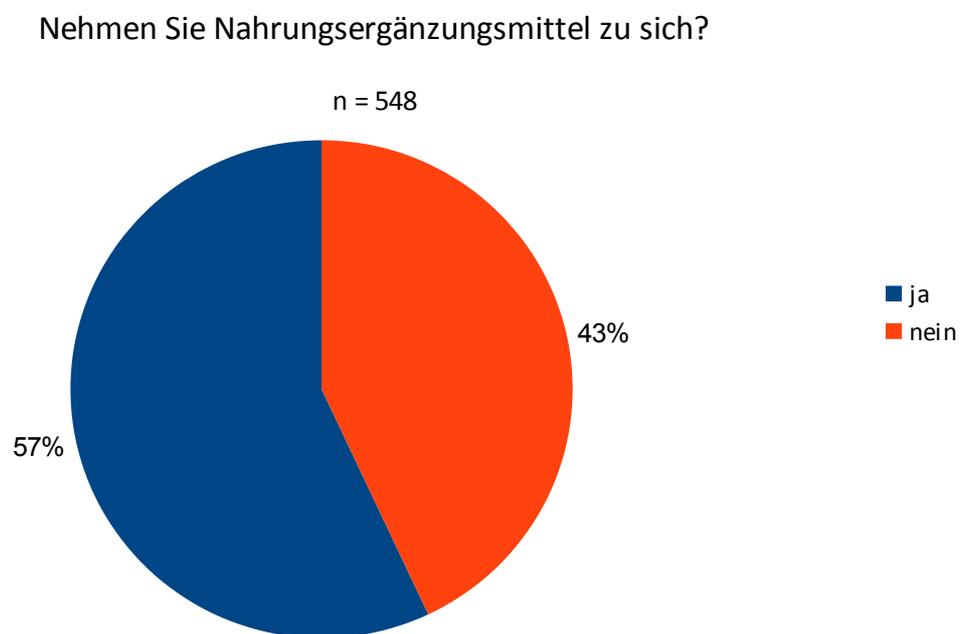


Abbildung 14: Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich?

Die Frage „Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich?“ haben 548 Frauen beantwortet. 57% wählten die Antwort „ja“ aus, 43% die Antwort „nein“.

Danach folgte die Frage „Wenn ja, welche?“. 155 Frauen gaben an, Vitamin-B12 einzunehmen, wobei 130 Frauen die Nahrungsergänzungsmittel in Form von (Lutsch-/Kau-/Brause-)Tabletten, Tropfen, Saft, oder Kapseln einnehmen. 19 Frauen haben angeführt, dass sie die Tablette „Veg1“, die neben Vitamin-B12 auch Vitamin D, B2, B6, Folsäure, Jod und Selen enthält<sup>56</sup>, einnehmen, sieben dass sie B-Vitamine im Allgemeinen

<sup>56</sup> Vgl. Vegane Gesellschaft Österreich: VEG 1. 2006. URL: <http://archiv.vegan.at/veg1/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

zu sich nehmen, drei dass sie die Vitamin-B12-Lutschtabletten<sup>57</sup> von der Marke „Jarrow“ konsumieren, jeweils eine dass sie die B12-haltigen<sup>58</sup> „Ankermantropfen“, die Kapseln von „Floradix“, die neben Vitamin-B12 auch Eisen, B1, B2, B6, Pantothensäure (B5), Niacin (B3) und Vitamin C enthalten<sup>59</sup>, Methylcobalamin, was eine Form von Vitamin-B12 ist<sup>60</sup>, „Neurobion“-Tabletten, die neben Vitamin-B12 auch B1 und B6 enthalten<sup>61</sup>, „Osteofortin“-Kapseln, die neben B12 auch B6, K2, D3, Calcium, Zink und Folsäure enthalten<sup>62</sup>, B-Komplex-Präparate, „TAKEme“-Vitamin-B12-Kapseln<sup>63</sup> und „Folmit“-Vitamin-B-Tabletten<sup>64</sup> einnehmen, fünf dass sie Mittel mit Extrakten von Algen konsumieren, davon zwei die Spirulina, eine die Chlorella und eine die AFA-Uralgen, fünf dass sie Vitamin-B12 durch Injektionen erhalten, 19 dass sie eine mit Vitamin-B12 angereicherte Zahnpasta verwenden, davon drei Frauen die Marke „Sante“, vier dass sie das Nahrungsergänzungsmittels „Orthomol VegOne“, welches Vitamin B12, B2, B6, D, Spurenelemente und essentielle Fettsäuren enthält<sup>65</sup>, einnehmen, eine dass sie die Maca-Wurzel, in der B-Vitamine und Aminosäuren enthalten sind und als Superfood bezeichnet

---

57 Vgl. Jarrow Deutschland GmbH: Jarrow Methyl B-12 1000 µg. 2013. URL: <http://www.jarrow.de/vitamine/13-jarrow-methyl-b-12.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

58 Vgl. ePrax AG: Medikamentencheck Arzneimittelinformationen. B 12 Ankermann Tropfen. 2011. URL: <http://www.apotheken-umschau.de/do/extern/medfinder/medikament-arzneimittel-information-B-12-Ankermann-Tropfen-AADJYY.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

59 Vgl. SALUS Pharma GmbH: Floradix Kapseln. Eisen plus B-Vitamine. URL: [http://www.floradix.de/fileadmin/medien/salus/produkte/beipackzettel/01005935\\_BPZ.pdf](http://www.floradix.de/fileadmin/medien/salus/produkte/beipackzettel/01005935_BPZ.pdf) (Zugegriffen: 10.01.2015)

60 Vgl. Jain, Kewal K.: The Handbook of Neuroprotection. New York: Springer Science+Business Media, 2011, S. 398

61 Vgl. netdoctor GmbH: Neurobion forte-Dragees. URL: <http://www.netdokter.at/medikamente/neurobion-forte-dragees-272421> (Zugegriffen: 10.01.2015)

62 Vgl. Medi Mundus GmbH & Co KG: Osteofortin 120 Kapseln. 2014. URL: <http://www.medimundus.at/index.php/produktleser/product/osteofortin.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

63 Vgl. NATURELLA: TAKEme Vitamin B12 - 90 Kapseln. URL: [http://www.takeme-gluecksnahrung.com/shop/product\\_info.php?products\\_id=664](http://www.takeme-gluecksnahrung.com/shop/product_info.php?products_id=664) (Zugegriffen: 10.01.2015)

64 Vgl. Vamida - Versandapotheke: Folmit Genericon Vitamin B Tabletten. URL: <http://www.vamida.at/folmit-genericon-vitamin-b-tabletten.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

wird<sup>66</sup>, konsumiert, zwei dass sie Acai-Beeren, die Vitamin B, C, D, E, Antioxidantien, Mineralien, Omega-3- und -9-Fettsäuren, Calcium und Ballaststoffe, enthalten<sup>67</sup>, und das verarbeitete Acai-Pulver zu sich nehmen, eine dass sie Chiasamen konsumiert, die Vitamin B1, B3, A und E, Omega-3-Fettsäuren, Aminosäuren, Mineralstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe enthalten<sup>68</sup>, und jeweils eine dass sie Vitamin-B1, B6 und B7 separat konsumiert.

Neun Frauen haben angegeben, dass sie Multivitamine allgemein zu sich nehmen, jeweils eine dass sie „Cellagon“ und „Cellin“ einnehmen, was beide Vitamin-Säfte sind<sup>69 70</sup>, eine dass sie Kräuterblutsaft allgemein konsumiert, eine dass sie Kapseln gegen Haarausfall einnimmt, die verschiedene Vitamine und Spurenelemente enthalten, eine dass sie Mineraltabletten allgemein einnimmt und drei dass sie extra Vitamin C zu sich nehmen.

Insgesamt 57 Frauen konsumieren zusätzliches Vitamin D, wobei 38 Frauen angeführt haben, dass sie Vitamin-D-Präparaten allgemein einnehmen, sechs dass sie nur im Winter zusätzliches Vitamin D zu sich nehmen und 13 dass sie Vitamin D3 im Speziellen

---

65 Vgl. Einhorn-Apotheke: Orthomol Veg one Kapseln 30 Stück. URL: <http://www.einhorn-apotheke.at/shop/index.php/einhorn-apotheke-shop/nahrungsergaenzungsmittel/naehrstoffe/orthomol-veg-one-kapseln-30-stueck-detail> (Zugegriffen: 10.01.2015)

66 Vgl. Ross, Jenny: Raw Basics. Incorporating Raw Living Foods Into Your Diet Using Easy and Delicious Recipes. USA: Hay House, Inc, 2011, S. 26

67 Vgl. Naturinstitut.info: Die Acai Beere – Kleine Frucht mit großer Wirkung. 2014. URL: <http://www.naturinstitut.info/acai-beere.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

68 Vgl. chia-samen.info: Chia Samen - Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe. 2014. URL: <http://www.chia-samen.info/naehrwerte-kalorien-inhaltsstoffe.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

69 Vgl. Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG: Cellagon aurum. URL: <http://www.cellagon.de/de/produkte/funktionelle-lebensmittel/cellagon-aurum.php> (Zugegriffen: 10.01.2015)

70 Vgl. rundumgesund.at: Nahrungsergänzungsmittel Cellin mit Aronia. URL: [http://www.rundumgesund.at/gesund\\_vital\\_alt\\_werden/nahrungsergaenzungsmittel\\_cellin\\_aronia\\_opc\\_vitamine\\_aronia\\_pflanze\\_saft/](http://www.rundumgesund.at/gesund_vital_alt_werden/nahrungsergaenzungsmittel_cellin_aronia_opc_vitamine_aronia_pflanze_saft/) (Zugegriffen: 10.01.2015)

konsumieren, wovon eine Frau die „Vigantoletten“-Vitamin-D3-Tabletten<sup>71</sup> einnimmt und eine die „Oleovit“-D3-Tropfen<sup>72</sup>.

28 Frauen konsumieren zusätzlich Eisen, 16 Frauen Magnesium, 15 Frauen Zink, acht Frauen Selen, sieben Frauen Calcium, fünf Frauen Omega-3-Fettsäuren, wovon eine die „Ringana Omega-3 Vegi plus“- Kapseln<sup>73</sup> einnimmt, fünf Frauen Folsäure, vier Frauen Proteinpulver, wovon jeweils eine Frau Reisprotein und eine Sojaprotein konsumiert, vier Frauen Vitamin K, wovon drei im Speziellen K2 einnehmen, drei Frauen Jod, zwei Frauen Methylsulfonylmethane (MSM) und jeweils eine Frau Coenzyme Q10, Lysin, Creatin-Monohydrate und Omega-6-Kapseln.

Vier Frauen haben angegeben, dass sie Schüsslersalze zu sich nehmen, die als homöopathische Arznei wirken sollen<sup>74</sup>, wovon eine im Speziellen das Schüsslersalz Nummer 9 (Natrium Phosphoricum) angeführt hat, was das Schüsslersalz des Stoffwechsels speziell bei Übersäuerung des Körpers ist<sup>75</sup> und jeweils eine dass sie Globuli (Hypericum D12 und Crataegus D4), Silicea, Probiotika, L-Carnitine, entzündungshemmende Mittel und Branched-chain amino acid (BCAA) einnimmt.

---

71 Vgl. Merck Selbstmedikation GmbH: Vigantoletten 1000 I.E.2014. URL: <http://www.vigantoletten.de/vigantoletten-1000.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

72 Vgl. netdoctor GmbH: Oleovit D3-Tropfen. URL: <http://www.netdoktor.at/medikamente/oleovit-d3-tropfen-272435> (Zugegriffen: 10.01.2015)

73 Vgl. Ringana: CAPS omega 3 vegiplus. URL: <http://www.ringana.com/de/produkte/frische-caps/produktuebersicht/caps-omega-3-vegiplus/> (Zugegriffen: 10.01.2015)

74 Vgl. Marbach, Eva: Schüßler-Salze Hausapotheke. Alle 27 Salze erklärt und über 1200 Heilanwendungen. Breisach: Eva Marbach Verlag, 2009

75 Vgl. Feichtinger, Thomas; Mandl, Elisabeth; Niedan-Feichtinger, Susana: Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler. Grundlagen, Materia medica, Repertorium. 5., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2011

### 3.13 Veränderungen bei den Blutwerten

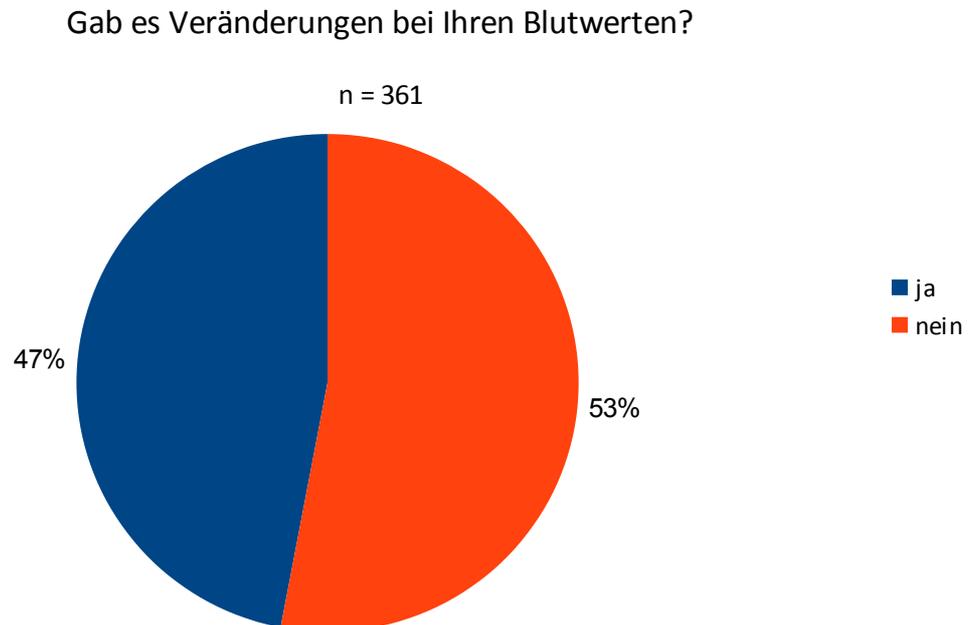


Abbildung 15: Gab es Veränderungen bei Ihren Blutwerten?

Die Frage „Gab es Veränderungen bei Ihren Blutwerten?“, die nur beantwortbar war, wenn die Frauen ihre Blutwerte vor und nach der Ernährungsumstellung messen haben lassen, haben 361 Frauen beantwortet. 47% wählten die Antwort „ja“ aus, 53% die Antwort „nein“.

Danach folgte die Frage „Wenn ja, welche?“. Ein paar Frauen haben nur einen Begriff, wie etwa „Eisen“ als Antwort gegeben, was auch bei der Kategorie Krankheiten der Fall ist. Diese Fälle sind nicht in die Ergebnisauswertung miteinbezogen, da man durch das fehlende Verb nicht weiß, ob sich die angegebenen Werte verbessert oder verschlechtert haben. Es kommt auch vor, dass die Frauen zwar berichtet haben, ob ein Wert gesunken oder gestiegen ist, jedoch nicht, ob dieser Wert noch im Normalbereich liegt, denn bei manchen Werten, wie etwa Kalium, kann sowohl ein zu hoher, als auch ein zu niedriger Wert auf eine Krankheit hinweisen.<sup>76</sup> Diese Antworten sind ebenfalls nicht in die Auswertung einbezogen.

<sup>76</sup> Vgl. Berufsverband Deutscher Internisten: Blutbild – Erklärung. Kalium. URL: [http://www.internisten-im-netz.de/de\\_kalium\\_1393.html](http://www.internisten-im-netz.de/de_kalium_1393.html) (Zugegriffen: 10.01.2015)

Antworten, wie etwa „leichte Anzeichen einer Fettleber vor der Ernährungsumstellung“ sind der Kategorie Krankheiten zuzuordnen, wodurch diese Antworten nicht in diesem Abschnitt erwähnt sind, was auch für Antworten gilt, die bei beiden Kategorien erwähnt sind.

13 Frauen haben eine negative Veränderung erlebt, wovon eine angeführt hat, dass die Vergrößerung ihrer Blutplättchen von der veganen Ernährung unabhängig sein sollte, vier dass sich ihr Vitamin-B12-Wert verschlechtert hat, jeweils drei dass sich ihr Vitamin-D-Wert und ihr Eisenwert verschlechtert hat, eine dass sich ihr Leberwert erhöht hat und eine dass ihr Blut dünner und anämisch (arm an roten Blutkörperchen)<sup>77</sup> geworden ist.

348 Frauen haben eine positive Veränderung angegeben, wovon 35 angeführt haben, dass sich ihr Gesamtblutbild verbessert hat, 65 dass sich ihre Cholesterinwerten verbessert haben, wovon jeweils vier von einem gesunkenen LDL-Wert, einem gestiegenen HDL-Wert und einem gesunkenen Triglyceride-Wert berichteten, 32 dass sich ihre Eisenwerten verbessert haben, wovon vier von einem gestiegenen Hämoglobinwert berichteten und jeweils eine von einem gestiegenen Erythrozytenwert und einem besseren Ferritinwert. Bei vier Frauen haben sich die Leberwerte verbessert, bei drei der Blutzucker, bei jeweils zwei die Folsäurewerte, die Blutfettwerte und die Entzündungswerte und bei jeweils einer Frau die Schilddrüsenwerte, die Leukozytenanzahl, die Vitaminversorgung allgemein, die Vitamin-B12-Werte und die Kreatinwerte. Eine Frau hat angegeben, dass sie nun keine Insulin-Resistenz mehr hat (nicht wissenschaftlich belegbar) und eine hat nun mehr Sauerstoffgehalt im Blut.

---

77 Vgl. Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Rote Blutkörperchen. 2013. URL: [https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/labor/referenzwerte/Blutbild\\_01\\_ERY2\\_HK.html](https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/labor/referenzwerte/Blutbild_01_ERY2_HK.html) (Zugegriffen: 20.12.2014)

### 3.14 Veränderungen bei eventuellen Krankheiten

Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?

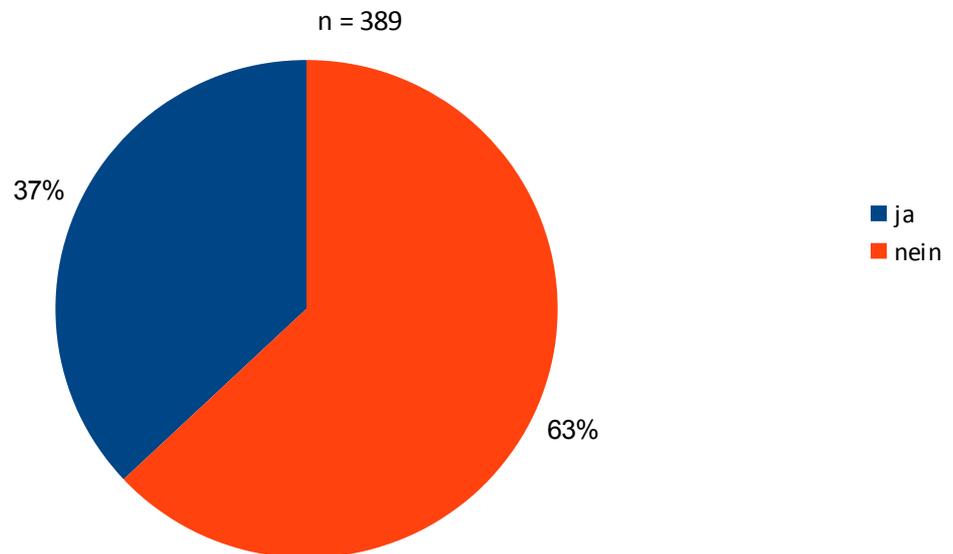


Abbildung 16: Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?

Die Frage „Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?“, die nur beantwortbar war, wenn die Frauen zum Zeitpunkt des Beantwortens Krankheiten gehabt hatten oder hatten, haben 389 Frauen beantwortet. 37% wählten die Antwort „ja“ aus, 63% die Antwort „nein“.

Danach folgte die Frage „Wenn ja, welche?“. Vier Frauen haben eine negative Veränderung erlebt, wovon eine nun stärkere Schilddrüsenhormone einnehmen muss, eine in den ersten Monaten nach der Ernährungsumstellung öfter krank war, als vorher, eine nun häufiger Blähungen und flüssigeren, häufigeren Stuhlgang hat und eine Frau eine verstärkte Magenschleimhautentzündung hat.

385 Frauen haben eine positive Veränderung bei ihren Krankheiten erlebt, wovon 33 Frauen Verbesserungen bei ihrem Magen, Darm und Bauch erlebt haben, 28 bei ihren Allergien und Unverträglichkeiten, 19 bei ihren Gelenken, Knochen und Muskeln, 19 bei ihrer Haut, 15 bei ihrem Immunsystem, zehn bei ihren Kopfschmerzen, neun bei ihrem Blut, neun bei ihren frauentypischen Beschwerden und Blasenentzündungen, fünf bei ihrer Schilddrüse, fünf bei ihren Nieren- und Leberwerten, vier bei ihrem Körperfettanteil,

vier bei ihrer Müdigkeit und ihren Konzentrationsschwächen, vier bei ihrer Atmung und drei bei ihren Depressionen.

Die vollständige Ergebnisauswertung zu diesem Thema befindet sich aufgrund der sonst überschrittenen Zeichenbegrenzung im Anhang (S. 74 ff.).

### 3.15 Veränderungen der sozialen Kontakte

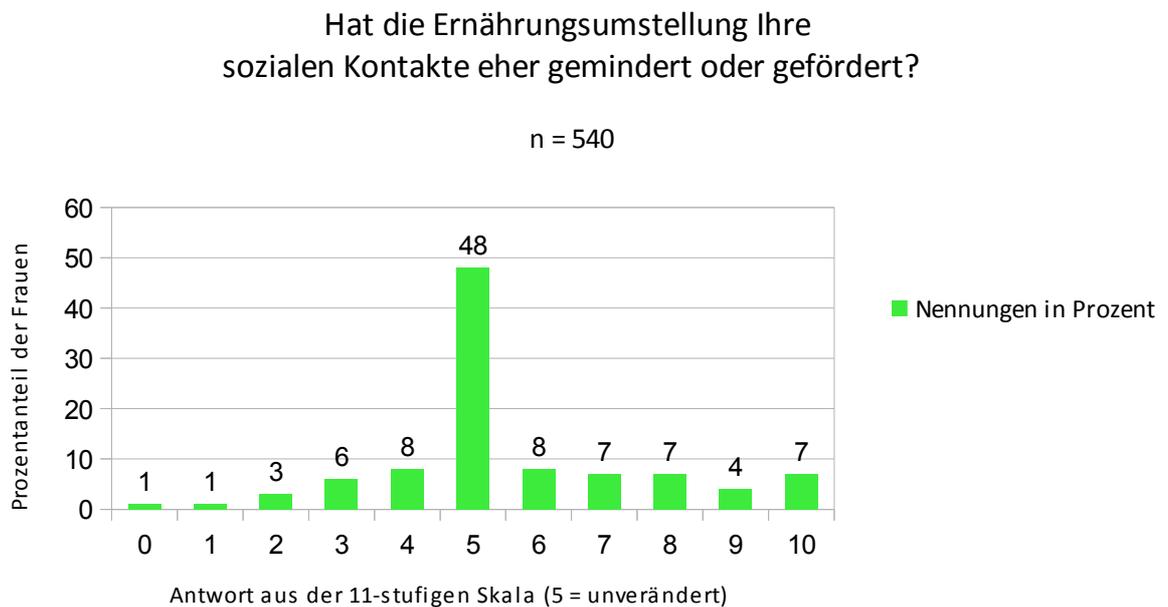


Abbildung 17: Veränderungen der sozialen Kontakte

Die Frage „Hat die Ernährungsumstellung Ihre sozialen Kontakte eher gemindert oder gefördert?“ haben 540 Frauen beantwortet. 19% der Frauen empfanden die Ernährungsumstellung eher als kontaktmindernd, wobei jeweils 1% die Nennungen 0 und 1 abgab, 3% die Nennung 2, 6% die Nennung 3 und 8% die Nennung 4. Für 48% der Frauen blieben die sozialen Kontakte unverändert und 33% empfanden die Ernährungsumstellung eher als kontaktfördernd, wobei 8% die Nennung 6 abgaben, jeweils 7% die Nennungen 7 und 8, 4% die Nennung 9 und 7% die Nennung 10.

Eine Frau hat zu dieser Frage angemerkt, dass ihre sozialen Kontakte zwar gemindert, aber intensiviert wurden, da sie mehr darauf geachtet hat, mit wem sie sich überhaupt umgibt,

drei dass durch die vegane Ernährung ein Zerwürfnis mit Freunden bzw. der Familie entstanden ist, die sie nicht ernst genommen haben, eine dass es schwierig ist, Akzeptanz im geschäftlichen und privaten Umfeld zu finden, da die meisten Menschen die Motivation „tierleidfrei essen“ nicht verstehen und zwei dass sich die „fleischessenden sozialen Kontakte“ eher gemindert haben bis gleich geblieben sind, wohingegen sich viel mehr Kontakte zu Menschen ergeben haben, die sich ebenfalls mit dem Thema vegane Ernährung auseinandersetzen.

### ***3.16 Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen***

**Können Sie persönliche Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen in Verbindung mit der veganen Ernährungsweise mitteilen?**

21 Frauen konnten etwas zu diesem Thema sagen, wobei sich keine sehr negativen Erfahrungen unter den Berichten befinden. Zwei Frauen haben jedoch Heißhunger auf tierische Produkte erlebt.

Alle Frauen haben eine gesunde Schwangerschaft erlebt, sind sehr mit ihren Blutwerten in der Schwangerschaft zufrieden, haben gesunde Babys zur Welt gebracht und hatten keine Stillprobleme.

Die vollständige Ergebnisauswertung mit persönlichen Erläuterungen der Frauen zu diesem Thema befindet sich aufgrund der sonst überschrittenen Zeichenbegrenzung im Anhang (S. 79 f.).

### ***3.17 Kritikpunkte zum Fragebogen aus den Kommentaren***

Sieben Frauen haben bei ihrem Kommentar eine Kritik am Fragebogen ausgesprochen, wovon zwei Frauen angemerkt haben, dass „vegan“ alleine noch nicht viel aussagt, da man sich auch vegan ungesund ernähren kann, eine dass es gut gewesen wäre, wenn für die Frauen, die zuerst von Mischkost auf vegetarische Kost umgestiegen sind, die Veränderungen bei diesem Umstieg miteinbezogen worden wären, da sie zwar von Mischkost auf vegetarische Kost viele Veränderungen erlebt hat, jedoch von vegetarischer

auf vegane Kost sehr wenige, eine dass es schwer ist, die Fragen nur in Zusammenhang mit der Ernährung zu beantworten, da viele andere Faktoren auch eine Rolle spielen und sie sich durch ihre lange Zeit als Veganerin auch nicht mehr so gut an den Zustand vor der Umstellung erinnern kann, eine dass ohne die Abfrage, welche alternativen Gründe es für etwaige Veränderungen geben könnte, diese Umfrage sehr wenig aussagt, eine dass die Komplexität der Veränderungen gesellschaftlich/gesundheitlich mit diesen wenigen Fragen natürlich nicht ausreichend widerspiegelt werden kann, es jedoch für ein Stimmungsbild und eine allgemeine Abbildung sehr gut ist und eine dass die Fragen unglaublich subjektiv sind.

Zu diesen Kritikpunkten muss ich persönlich anmerken, dass durch genauere und mehr Fragen, die weitere Faktoren beleuchten, auch mehr Auswertungstext entsteht, jedoch nicht mehr als 60 000 Zeichen für die Arbeit zu Verfügung stehen, was auch mit den bestehenden Fragen schon sehr knapp ist. Es war auch beabsichtigt, dass einige Aspekte auf subjektiven Empfindungen beruhen, da viele Teilbereiche des Befindens eines Menschen nicht messbar sind.

## **4 Diskussion**

In diesem Kapitel wird der gesundheitliche Aspekt des Veganismus diskutiert und Bezüge zu den Ergebnissen der Fragebogenauswertung hergestellt.

### ***4.1 Verschiedene Ernährungsempfehlungen***

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt es, täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte (eine Portion Milch entspricht 200 ml, eine Portion Joghurt 180-250 g, eine Portion Topfen/Hüttenkase 200 g, eine Portion Käse 50-60 g) und wöchentlich ein bis zwei Portionen Fisch (eine Portion entspricht 150 g), zwei bis drei Portionen Fleisch und Wurstwaren (eine Portion entspricht 100-150 g) und maximal drei Eier zu konsumieren.<sup>78</sup>

<sup>78</sup> Vgl. Österreichische Gesellschaft für Ernährung: 10 Ernährungsregeln der ÖGE. 2014. URL: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen> (Zugegriffen 19.07.2014)

Das schweizerische Bundesamt für Gesundheit meint, dass man ein sehr umfassendes Wissen zum Thema Ernährung benötige, um keine Nährstoffdefizite von der veganen Ernährungsweise davonzutragen<sup>79</sup> und nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sei eine rein pflanzliche Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit und im gesamten Kindesalter aufgrund eines zu hohen Risikos für Mangelerscheinungen nicht zu empfehlen.<sup>80</sup>

Im Gegensatz dazu sei nach der Academy of Nutrition and Dietetics und dem australischen National Health and Medical Research Council eine richtig geplante, vegane Ernährung in allen Lebensphasen, Säuglinge, Kinder, Jugendliche, schwangere und stillende Frauen, ältere Menschen, und AthletInnen eingeschlossen, gesund und angemessen.<sup>81 82</sup>

Gemäß Leitzmann gilt, dass Nährstoffdefizite bei VeganerInnen normalerweise auf eine schlechte Ernährungsplanung zurückzuführen sind.<sup>83</sup>

#### **4.2 Die optimale vegane Ernährungsweise und Folgen von Nährstoffdefiziten**

Die essentiellen Nährstoffe und Vitamine, die in den tierischen Produkten enthalten sind, können mit einer optimalen veganen Ernährungsweise abgedeckt werden, indem regelmäßig Nahrungsmittel, die mit Vitamin B12 fermentiert sind, wie manche Soja- oder Reisgetränke, Zerealien und Fleischersatzprodukte, oder täglich Supplemente konsumiert

---

79 Vgl. Walter, Paul; Baerlocher, Kurt; Camenzind-Frey, Esther; Pichler, Renato; Reinli, Kathrin; Schutz, Yves; Wenk, Caspar: Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung. Expertenberichte der Eidgenössischen Ernährungskommission. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2007

80 Vgl. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Vegane Ernährung: Nährstoffversorgung und Gesundheitsrisiken im Säuglings- und Kindesalter. In: DGEinfo. 2011, H.4

81 Vgl. Craig, WJ; Mangels, AR; American Dietetic Association: Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. In: Journal of the American Dietetic Association. 2009, 109. Jahrgang, H.7, S. 1266 – 1282

82 Vgl. National Health and Medical Research Council: Australian Dietary Guidelines. Canberra: 2013, S.35

83 Vgl. Leitzmann, Claus: Vegetarian diets: what are the advantages?. In: Forum of nutrition. 2005, 57. Jahrgang, S. 147 - 156

werden.<sup>84</sup> Es reicht nicht, nur pflanzliche Produkte, die Vitamin B12 enthalten, wie etwa Algen und Hefe, zu essen, da sie fast ausschließlich inaktives B12 enthalten, was nicht vom Körper genutzt werden kann.<sup>85</sup> Die WHO empfiehlt es Erwachsenen (über 14 Jahre) täglich 2,4 Mikrogramm B12 zu konsumieren, schwangeren Frauen 2,6 Mikrogramm, stillenden Frauen 2,8 Mikrogramm, Kinder von sieben bis 13 Jahren 1,8 Mikrogramm, Kinder von vier bis sieben Jahren 1,2 Mikrogramm und Kinder von eins bis vier Jahren 0,9 Mikrogramm.<sup>86</sup> Die Vitamin-B12-Reserven können fünf bis zehn Jahre im Körper gespeichert werden<sup>87</sup>; danach würde man jedoch an Mangelerscheinungen, die sich durch Blutarmut, Missempfindungen, wie Kribbelgefühl, Darmerkrankungen und irreversible Nervenschäden<sup>88</sup> bemerkbar machen.<sup>89</sup> Bei veganen Kindern, die keine adäquate Vitamin-B12-Zufuhr aufweisen, können schon im zweiten Lebensjahr folgenschwere Mangelsymptome, wie eine verzögerte neurologische Entwicklung, bleibende neurologische Schäden, Hirnatrophie (Gehirnschwund)<sup>90</sup>, Koma und Apathie (Zustand der Teilnahmslosigkeit)<sup>91</sup>, auftreten.<sup>92</sup>

---

84 Vgl. Craig, Wiston J: Health effects of vegan diets. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1627 – 1633

85 Vgl. ebd. S. 1627 - 1633

86 Vgl. Rotter, David: Vitamin B12 Tagesbedarf. URL: <http://www.vitaminb12.de/tagesbedarf/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

87 Vgl. Vegane Gesellschaft Österreich: Das Vitamin B12. Eine Zusammenfassung ernährungswissenschaftlicher Literatur. URL: <http://archiv.vegan.at/b12/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

88 Vgl. Li, Duo: Chemistry behind Vegetarianism. In: Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2011, 59. Jahrgang, S. 777 - 784

89 Vgl. Menche, Nicole: Blutarmut. 2014. URL: <http://www.apotheken.de/gesundheit-heute-news/article/blutarmut/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

90 Vgl. Roth, Lutz; Daunderer, Max: Erste Hilfe bei Chemikalienunfällen. 9., aktualisierte Auflage. Heidelberg: ecomed SICHERHEIT, 2012, S. 53

91 Vgl. Lang, Martin; Rauh, Wilhelm: Homöopathische Behandlung von Kindern. Praxiswissen kompakt. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2013, S. 229

92 Vgl. Koletzko, Berthold; Feldl, Franziska: Ausgewogene Substratversorgung durch Fleischverzehr. In: Deutsches Ärzteblatt. 1998, 95. Jahrgang, H. 11, S. 606 – 611

Weiters wird dazu geraten, neben den pflanzlichen Produkten, die reich an Kalzium sind, wie grünblättriges Gemüse und Soja, auch mit Kalzium fermentierte Produkte zu konsumieren.<sup>93</sup>

Vitamin D wird im Körper durch Sonnenbestrahlung gebildet und ist notwendig zur Resorption von Calcium aus dem Darm und für die Knochenbildung.<sup>94</sup> In den Wintermonaten und vor allem älteren VeganerInnen wird es aufgrund des höheren Bedarfs empfohlen, täglich mit Vitamin D fermentierte Produkte oder Supplemente, die fünf bis zehn Mikrogramm Vitamin D enthalten, zu sich zu nehmen.<sup>95</sup>

Bei einem Vitamin D-Mangel kann es zu Rachitis bei Kindern, was eine Störung des Knochenstoffwechsels ist und beispielsweise zu einer Wirbelsäulenverkrümmung führen kann, und bei Erwachsenen zu einer Knochenerweichung kommen.<sup>96</sup>

Es wird zu einem regelmäßigen Konsum von Leinsamen, Walnüssen, Rapsöl, Soja und Hanfsamen, sowie von mit Omega-3-Fettsäuren fermentierten Produkten geraten.<sup>97</sup>

Weiters muss darauf geachtet werden, Produkte, die reich an Zink sind, wie Vollkorn, Hülsenfrüchte, Soja und mit Zink fermentierte Produkte zu konsumieren.<sup>98</sup>

Um keinen Eiweißmangel zu bekommen, sollten regelmäßig Produkte, wie Soja und Quinoa, konsumiert werden, da sie alle neun essentiellen Aminosäuren enthalten.<sup>99</sup>

Nach Craig kommt eine eisenmangelbedingte Anämie bei VegetarierInnen nicht häufiger vor als bei AllesesserInnen, da Eisen auch in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten

---

93 Vgl. Craig, Health effects of vegan diets, S. 1627 – 1633

94 Vgl. ebd. S. 1627 – 1633

95 Vgl. ebd. S. 1627 – 1633

96 Vgl. Holick, Michael F.: Resurrection of vitamin D deficiency and rickets. In: The Journal of Clinical Investigation. 2006, 116. Jahrgang, H.8, S. 2062 - 2072

97 Vgl. Craig, Health effects of vegan diets, S. 1627 – 1633

98 Vgl. ebd. S. 1627 – 1633

99 Vgl. Steeb, Sigrid: Vegetarisch. Gesund. Alles über vegetarische Ernährung, Mit vielen Rezepten. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2011, S. 20

enthalten ist.<sup>100</sup> VeganerInnen weisen oft eine reichliche Vitamin-C-Aufnahme auf, wodurch eine gute Eisenresorption im Darm sichergestellt ist.<sup>101</sup>

### **4.3 Gesundheitliche Vorteile einer richtig geplanten, veganen Ernährungsweise**

Eine vegane Ernährungsweise gewährleistet oft einen regelmäßigen Konsum von Obst und Gemüse, wodurch mehr Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin C und E, Kalium, Magnesium und sekundäre Pflanzenstoffe konsumiert werden.<sup>102</sup> Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Alzheimer, grauen Star und degenerative Erkrankungen, wie Arthrose, reduziert.<sup>103</sup>

Durch die pflanzenbasierte Nahrung werden weniger LDL und gesättigte Fettsäuren<sup>104</sup> aufgenommen, wodurch Herzkrankheiten<sup>105</sup>, Bluthochdruck<sup>106</sup>, Diabetes<sup>107 108</sup> und

---

100 Vgl. Craig, WJ: Iron status of vegetarians. In: The American journal of clinical nutrition. 1994, 59. Jahrgang, H.5, S. 1233 - 1237

101 Vgl. Craig, Health effects of vegan diets, S. 1627 – 1633

102 Vgl. ebd. S. 1627 – 1633

103 Vgl. Liu, Rui Hai: Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2003, 78. Jahrgang, H.3, S. 517 - 520

104 Vgl. Craig, Health effects of vegan diets, S. 1627 – 1633

105 Vgl. Fraser, Gary E.; Lindstedl, Kristian D.; Beeson, W. Lawrence: Effect of Risk Factor Values on Lifetime Risk of and Age at First Coronary Event. The Adventist Health Study. In: American Journal of Epidemiology. 1995, 142. Jahrgang, H.7, S. 746 - 758

106 Vgl. Brathwaite, Noel; Fraser, H; Modeste, Naomi; Broome, H; King, R: Obesity, diabetes, hypertension, and vegetarian status among Seventh-Day Adventists in Barbados: preliminary results. In: Ethnicity & disease. 2003, 13. Jahrgang, H.1, S. 34 – 39

107 Vgl. Barnard, Neal D; Cohen, Joshua.; Jenkins, David J; Turner-McGrievy, Gabrielle; Gloede, Lise; Jaster, Brent; Seidl, Kim; Green, Amber A; Talpers, Stanley: A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. In: Diabetes Care. 2006, 29. Jahrgang, H.8, S. 1777 – 1783

108 Vgl. Vang, A; Singh, Pramil N; Lee, J.; Haddad, E.; Brinegar, C.: Meats, processed meats, obesity, weight gain and occurrence of diabetes among adults: findings from Adventist Health Studies. In: Annals of nutrition & metabolism. 2008, 52. Jahrgang, H.2, S. 96 – 104

Fettleibigkeit seltener auftreten, die Krebsrate niedriger und die Lebenserwartung<sup>109 110 111</sup> höher ist.<sup>112</sup>

Gemäß Lindahl gilt, dass eine vegane Ernährungsweise durch die reichlichen Ballaststoffe, Kalium, Magnesium und dem günstigen Fettsäureprofil, bei einem zu hohem Blutdruck heilend wirken kann.<sup>113</sup>

Auch in der vorliegenden Studie hat die Mehrheit der Frauen positive Veränderungen in ihrem Blutbild und ihren Krankheiten erlebt.

Viele tierische Produkte enthalten Antibiotika, Dioxine oder schädliche Bakterien, wie Salmonellen, E. Coli und Campylobacter.<sup>114</sup>

Das Vermeiden von tierischen Produkten hat bei 53 Prozent der Probandinnen in dieser Studie positive Veränderungen in der Erholbarkeit des Schlafes bewirkt. Dies findet darin Erklärung, dass der Verzehr von tierischen Fetten durch deftige Speisen den Schlaf negativ beeinflussen kann.<sup>115</sup>

Bei der vorliegenden Untersuchung haben 80 Prozent der Frauen positive Veränderungen im Gefühl nach einer Mahlzeit erlebt, was damit erklärt werden könnte, dass beispielsweise fettiges Fleisch für viele Menschen schwer verdaulich ist.<sup>116</sup>

109 Vgl. Singh, Pramila N; Sabaté, Joan; Fraser, Gary E: Does low meat consumption increase life expectancy in humans? In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2003, 78. Jahrgang, H.3, S. 526 – 532

110 Vgl. Sinha, Rashmi; Cross, Amanda J., Graubard, Barry I.; Leitzmann, Michael F.; Schatzkin, Arthur: Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. In: Arch Intern Med. 2009, 169. Jahrgang, H.6, S. 562 - 571

111 Vgl. Fraser, Gary E.: Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians. New York: Oxford University Press, 2003

112 Vgl. Fraser, Gary E: Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1607 - 1612

113 Vgl. Lindahl, Olov; Lindwall, Lars; Spangberg, Alf; Stenram, Ake; Ockerman, Per Arne: A vegan regimen with reduced medication in the treatment of hypertension. In: The British journal of nutrition. 1984, 52. Jahrgang, H.1, S. 11 – 20

114 Vgl. Friedrich, Veganismus – kurz und bündig

115 Vgl. DAK-Gesundheit: So schlafen Sie gut. 2014. URL: [http://www.dak.de/dak/gesundheit/So\\_schlafen\\_Sie\\_gut-1077976.html](http://www.dak.de/dak/gesundheit/So_schlafen_Sie_gut-1077976.html) (Zugegriffen: 20.12.2014)

116 Vgl. Rosenberg, Kerstin: Ayurveda kompakt. Heilkunst und Rezepte für Körper und Seele. München: Südwest Verlag, 2014

Das Risiko, Übergewicht zu entwickeln ist bei VeganerInnen im Vergleich zu FleischesserInnen geringer<sup>117</sup> und bestehendes Übergewicht kann mit einer fettarmen, veganen Ernährung signifikant reduziert werden.<sup>118</sup> Die Gewichtsreduktion wird auch in der vorliegenden Studie bestätigt, da innerhalb der ersten drei Monate nach der Ernährungsumstellung von 52 Prozent der Probandinnen eine Gewichtsabnahme erlebt wurde und von 49 Prozent nach den ersten drei Monaten ein gleich gebliebenes Gewicht.

Vor allem für Kinder ist es wichtig, reichlich Obst und Gemüse zu konsumieren, um das Risiko, Übergewicht zu entwickeln, zu minimieren, was bei einer richtig geplanten, veganen Ernährung gewährleistet ist.<sup>119</sup>

Milch kann einen schlechten Einfluss auf unreine Haut<sup>120</sup> und Immunerkrankungen haben und kann zu Prostata- und Gebärmutterkrebs beitragen.<sup>121</sup>

Die Studie von Adebamowo zeigt, dass ein positiver Zusammenhang zwischen dem Konsum von Milch und dem Auftreten von Akne besteht, was er damit begründet, dass Milch Hormone und bioaktive Moleküle enthält.<sup>122</sup> Nach Danby wird ein Vermeiden von Milch und Milchprodukte auch als Therapiemaßnahme gegen Akne angewandt.<sup>123</sup> Auch in der vorliegenden Untersuchung haben 59 Prozent der Probandinnen positive Veränderungen in ihrem Hautbild erlebt.

---

117 Vgl. Rosell, M.; Appleby, P.; Spencer, E.; Key, T.: Weight gain over 5 years in 21 966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. In: International Journal of Obesity. 2006, 30. Jahrgang, S. 1389 - 1396

118 Vgl. Barnard, Neal D.; Scialli, Anthony R.; Turner-McGrievy, Gabrielle; Lanou, Amy J.; Glass, Jolie: The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insulin sensitivity. In: The American Journal of Medicine. 2005, 118. Jahrgang, H.9, S. 991 - 997

119 Vgl. Newby, P.: Plant foods and plant-based diets: protective against childhood obesity? In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1572 - 1587

120 Vgl. Danby, F. William: Diet and acne. In: Clinics in Dermatology. 2008, 26. Jahrgang, S. 93 – 96

121 Vgl. Lanou, Amy Joy: Should dairy be recommended as part of a healthy vegetarian diet? Counterpoint. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1638 - 1642

122 Vgl. Adebamowo, Clement Adebayo; Spiegelman, Donna; Danby, F William; Frazier, A Lindsay; Willett, Walter C; Holmes, Michelle D: High school dietary intake and teenage acne. In: Journal of the American Academy of Dermatology 2005, 52. Jahrgang, H.2, S. 207 - 214

123 Vgl. Danby, Diet and acne, S. 93 – 96

Calcium trägt zu einem gesunden Knochenbau bei; Calciummangel ist entweder auf eine unzureichende Vitamin-D-Versorgung oder auf eine negative Calciumbilanz zurückzuführen, wodurch Osteoporose entstehen kann.<sup>124</sup>

Nach Campbell tragen tierische Eiweiße dazu bei, dass konsumiertes Calcium wieder ausgeschieden wird, wodurch auch aus einer hohen Calciumeinnahme eine negative Calciumbilanz resultieren kann.<sup>125</sup> Das erklärt, warum die Osteoporoseraten in Regionen, in denen wenig bis keine tierischen Produkte konsumiert werden, trotz einer geringeren Aufnahme von Calcium im Vergleich deutlich niedriger sind.<sup>126</sup>

Unser Körper besitzt ein Puffersystem, wodurch der pH-Wert des Blutes immer stabil gehalten wird; bei einem Übermaß an säurebildenden Lebensmitteln, zu denen vor allem tierische Produkte zählen, wird zum Ausgleich das Puffermineral Calcium aus den Knochen entzogen, was zu Osteoporose führt.<sup>127</sup>

Weiters enthalten tierische Proteine viel schwefelhaltige Aminosäuren, die ebenfalls zum Abbau von Calcium aus den Knochen beitragen.<sup>128</sup>

Gemäß Campbell werden die Herzinfarkte von Fett und Cholesterin herbeigeführt, wohingegen für Krebs das tierische Protein verantwortlich ist.<sup>129</sup>

Die Befunde von Castelli zeigen, dass eine fettarme, pflanzliche Ernährung die Krebsrate um 60 Prozent und die Herzinfarktrate um 85 Prozent senken würde.<sup>130</sup>

---

124 Vgl. Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz: Einflüsse auf den Calciumstoffwechsel.  
URL: <http://www.ernaehrung.de/tipps/osteoporose/osteo12.php> (Zugegriffen: 20.12.2014)

125 Vgl. Campbell, T. Colin.; Campbell, Thomas M.: The China Study. The most comprehensive study of nutrition ever conducted. Dallas: First benbellabooks, 2005

126 Vgl. ebd. S. 204 - 210

127 Vgl. ebd. S. 204 - 210

128 Vgl. Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz, Einflüsse auf den Calciumstoffwechsel

129 Vgl. Campbell, Campbell, The China Study. The most comprehensive study of nutrition ever conducted, S. 180

130 Vgl. Robbins, John: The Food Revolution. How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World. San Francisco: Conari Press, 2011, S. 47

#### **4.4 Vegane Ernährung in Verbindung mit Stimmung, Selbstbewusstsein und Zufriedenheit**

Zum Wohlbefinden tragen viele Faktoren bei, unter anderem auch die Stimmung.<sup>131</sup>

Aufgrund der Ergebnisse von Beezhold und Johnston gilt als erwiesen, dass eine vegetarische Ernährung trotz geringer Aufnahme von langkettigen Omega-3-Fettsäuren, welche hauptsächlich in Fisch enthalten sind und eine wichtige Rolle für die Gehirnfunktionen spielen, keine nachteiligen Auswirkungen auf die Stimmung hat.<sup>132</sup>

Außerdem ist es gemäß Mangat nicht bewiesen, dass der Mensch Fisch essen muss, um ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt zu sein, da diese auch etwa in Walnüssen und Leinsamenöl enthalten sind.<sup>133</sup>

Viele ErnährungswissenschaftlerInnen raten sogar vom Verzehr von Fisch ab, da verunreinigte Substanzen im Wasser, wie Schwermetalle, in Meereslebewesen nachweisbar sind.<sup>134</sup>

Nach Lindeman gibt es zwar bei der Körperwahrnehmung und bei Annahmen, die sich auf Glück und Zufall beziehen keine Unterschiede zwischen Vegetarierinnen und Fleischesserinnen, Vegetarierinnen haben jedoch oft weniger Selbstbewusstsein und öfter das Gefühl von Bedrängnis und Leid.<sup>135</sup> Weiters haben sie nach Martins und Pliner öfter den Drang schlank zu sein.<sup>136</sup>

---

131 Vgl. Dodge, Rachel; Daly, Annette P.; Huyton, Jan; Sanders, Lalage D.: The challenge of defining wellbeing. In: International Journal of Wellbeing. 2012, 2. Jahrgang, H.3, S. 222-235

132 Vgl. Beezhold, Bonnie L; Johnston, Carol S; Daigle, Deanna R: Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. In: Nutrition Journal. 2010, 9. Jahrgang, H.26

133 Vgl. Mangat, Iqwal: Do vegetarians have to eat fish for optimal cardiovascular protection?. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1597 - 1601

134 Vgl. Hart, Clemens: Quecksilber-Belastung von Nahrungsmitteln. Chemnitz. Als Download: [http://www.naturheilkunde-chemnitz.de/content/downloads/Downloads/Amalgam/quecksilber\\_in\\_der\\_nahrung.pdf](http://www.naturheilkunde-chemnitz.de/content/downloads/Downloads/Amalgam/quecksilber_in_der_nahrung.pdf) (Zugegriffen: 20.12.2014)

135 Vgl. Lindeman, Marjaana: The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress?. In: Ecology of Food and Nutrition. 2002, 41. Jahrgang, H.1, S. 75 - 86

136 Vgl. Martins, Y.; Pliner, P.: Restrained eating among vegetarians: Does a vegetarian eating style mask concerns about weight? In: Appetite. 1999, 32. Jahrgang, S. 145 - 154

Die Studie von Lindeman, Stark und Latlava zeigt, dass Vegetarierinnen häufiger Symptome von Essstörungen, Angst vor dem Altern und Misstrauen gegenüber sich selbst haben als Fleischesserinnen.<sup>137</sup> Weiters leiden sie nach Cooper öfter unter Depressionen und Angstzuständen.<sup>138</sup> Diese genannten Aspekte tragen gemäß Garner zu Magersucht bei.<sup>139</sup>

Außerdem haben Vegetarierinnen eine negativere Anschauung auf die Welt, sehen ihr Umfeld als bösartiger an und glauben auch seltener an einen Grundsatz von Gerechtigkeit als Fleischesserinnen.<sup>140</sup>

Diese Ergebnisse werden damit erklärt, dass Vegetarismus nicht das Wohlbefinden senkt, jedoch Menschen mit einem geringen Wohlbefinden eher dazu neigen, eine vegetarische Ernährungsweise anzunehmen.<sup>141</sup> Dadurch wollen sie ihr Leben mit Sinn, Ordnung und Beständigkeit füllen<sup>142</sup>, mit ihren Ängsten umgehen lernen und geistigen Frieden aufbauen<sup>143</sup>.

Diese Erklärung weist darauf hin, dass sich mit der Ernährungsumstellung der Zustand des Befindens verbessert, wie es auch aus der vorliegenden Studie resultiert, bei der die Mehrheit der befragten Frauen Verbesserungen bei ihrer Stimmung, ihrem Selbstbewusstsein und ihrer Zufriedenheit erlebt haben.

---

137 Vgl. Lindeman, Marjaana; Stark, Katariina; Latvala, Krista: Vegetarianism and Eating-Disordered Thinking. In: *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*. 2000, 8. Jahrgang, H.2, S. 157 - 165

138 Vgl. Cooper, Charles K.; Wise, Thomas N.; Mann, Lee S.: Psychological and cognitive characteristics of vegetarians. In: *Psychosomatics*. 1985, 26. Jahrgang, H.6, S. 521 - 527

139 Vgl. Garner, David M.; Olmstead, Marion P.; Polivy, Janet: Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. In: *International Journal of Eating Disorders*. 1983, 2. Jahrgang, H.2, S. 15 - 34

140 Vgl. Lindeman, The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress?, S. 82

141 Vgl. ebd. S. 83

142 Vgl. Pyszczynski, Tom; Greenberg, Jeff; Solomon, Sheldon: Why Do We Need What We Need? A Terror Management Perspective on the Roots of Human Social Motivation. In: *Psychological Inquiry*. 1997, 8. Jahrgang, H.1, S. 1 - 22

143 Vgl. Lindeman, The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress?, S. 83

## **4.5 Vegane Ernährung in Verbindung mit Sport**

Eine vegetarische Ernährung hat nach Nieman an sich weder einen vorteilhaften noch einen schädlichen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit.<sup>144</sup> Jedoch ist eine gute Kohlenhydratzufuhr gewährleistet, wodurch ein ausgedehntes Training unterstützt wird.<sup>145</sup> Weiters ist die Ernährung reich an Obst, Gemüse und Vollkorn, wodurch der Körper mit Antioxidantien versorgt ist und der oxidative Stress, der mit starker Anstrengung auftritt, reduziert wird.<sup>146</sup> Auch in der vorliegenden Studie haben 71 Prozent der Probandinnen positive Veränderungen bei ihrer Energie, Kraft und Leistungsfähigkeit erlebt.

Eine richtig geplante vegetarische Ernährung kann auch LeistungssportlerInnen mit allen nötigen Nährstoffen versorgen; wenn die Ernährungszusammenstellung unausgewogen ist, kann es jedoch sowohl bei VegetarierInnen als auch bei FleischesserInnen zu einem Mangel an Eisen, Zink, Spurenelementen und Eiweiß kommen.<sup>147</sup>

Veganen LeistungssportlerInnen wird es für eine optimale Versorgung empfohlen, Vitamin B12 und D, Zink, Omega-3-Fettsäuren und Taurin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen.<sup>148</sup>

Nach Chang-Claude und Frentzel-Beyme resultiert die Kombination von vegetarischer Ernährung und regelmäßiger Bewegung in einer höheren Lebenserwartung als vegetarische Ernährung alleine oder regelmäßige Bewegung mit Mischkost.<sup>149</sup>

---

144 Vgl. Nieman, David C: Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation?. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 1999, 70. Jahrgang, S. 570 – 575

145 Vgl. ebd. S. 573

146 Vgl. ebd. S. 573

147 Vgl. Fuhrman, Joel; Ferreri, Deana: Fueling the vegetarian (vegan) athlete. In: Current Sports Medicine Reports. 2010, 9. Jahrgang, H.4, S. 233 – 241

148 Vgl. ebd. S. 238

149 Vgl. Chang-Claude, Jenny; Frentzel-Beyme, Rainer: Dietary and Lifestyle Determinants of Mortality among German Vegetarians. In: The International Journal of Epidemiology. 1993, 22. Jahrgang, H.2, S. 228 - 236

#### **4.6 Vegane Ernährung in Verbindung mit Schwangerschaft, Stillzeit und Kindern**

Bei einer veganen Schwangerschaft ist es unumgänglich Vitamin B12 als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, da das Kind nicht die Vorräte der Mutter nutzen kann, sondern auf die Einnahme mit der Nahrung angewiesen ist, um sich gut zu entwickeln.<sup>150</sup>

Eine angemessene Gewichtszunahme des Embryos ist mit einer veganen Ernährungsweise zu erreichen, indem die Frau darauf achtet, genug Kalorien zu sich zu nehmen, da pflanzliche Nahrung kalorienärmer ist als tierische.<sup>151</sup> Dadurch besteht ein höheres Risiko für SGA (Small for Gestational Age).<sup>152</sup>

Während der Stillzeit sollte die Mutter mehr Calcium einnehmen, wobei die Calciumaufnahme des Kindes unabhängig von der Ernährung der Mutter ist.<sup>153</sup>

Muttermilch ist perfekt auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt, wodurch sie in den ersten sechs Lebensmonaten die ideale Nahrung darstellt.<sup>154</sup> Ein auf-Soja-basierender Muttermilchersatz stellt eine Alternative dar.<sup>155</sup>

Eine vegane Ernährung ist für Kleinkinder angemessen und kann ein normales Wachstum fördern, indem auch die gestillten Kinder Nahrungsergänzungsmittel, die Eisen, Vitamin D und B12 und Zink enthalten, einnehmen.<sup>156</sup>

---

150 Vgl. Deutscher Hebammenverband: Schwangerenvorsorge durch Hebammen. 3., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2014, S. 230

151 Vgl. Goodnight, William; Newman, Roger: Optimal Nutrition for Improved Twin Pregnancy Outcome. In: The American College of Obstetricians and Gynecologists. 2009, 114. Jahrgang, H.5, S. 1121 – 1134

152 Vgl. ebd. S. 1121 – 1134

153 Vgl. Specker, Bonny L: Nutritional concerns of lactating women consuming vegetarian diets. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 1994, 59. Jahrgang, S. 1182 - 1186

154 Vgl. Stadelmann, Ingeborg: Die Hebammen-Sprechstunde. 8., korrigierte Auflage. Wiggensbach: Stadelmann Verlag, 2005, S. 378 ff.

155 Vgl. Mangels, Ann Reed; Messina, Virginia: Considerations in planning vegan diets: Infants. In: Journal of the American Dietetic Association. 2001, 101. Jahrgang, H.6, S. 670 - 677

156 Vgl. ebd. S. 670 - 677

Die befragten Frauen in der vorliegenden Studie hatten keine Probleme während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Makrobiotische Kinder, welche fast keine tierischen Produkte und Fett konsumieren, haben durchschnittlich einen höheren IQ als fleisshessende Kinder, was sowohl auf die Erziehung als auch auf die Ernährung zurückzuführen ist.<sup>157</sup>

Bei Unwissenheit der Eltern über Nährstoffe besteht das Risiko, dass das Wachstum des Kindes unterhalb des Normalbereichs sinkt.<sup>158</sup> Die richtige Ernährungsplanung für Kinder wird durch das steigende Angebot von fermentierten, veganen Produkten jedoch immer einfacher.<sup>159</sup>

## 5 Zusammenfassung, Schlussfolgerung

Als Fazit dieser Arbeit ergibt sich, dass bei allen Fragen der Fragebogenerhebung die Mehrheit der Probandinnen, welche zu den Themen Energie, Kraft und Leistungsfähigkeit, Stimmung, Konzentrationsfähigkeit, Gefühl nach einer Mahlzeit, Körpergewicht, Selbstbewusstsein, Zufriedenheit, Hautbild, Erholbarkeit des Schlafes, Mangelerscheinungen, Nahrungsergänzungsmittel, Blutwerte, Krankheiten, soziale Kontakte, Schwangerschaft und Stillen befragt wurden, angaben, mit dem Umstieg auf eine vegane Ernährungsweise positive oder keine Veränderungen im Befinden erlebt zu haben. Ein kleinerer Anteil berichtete von negativen Veränderungen.

Aus den in der Arbeit dargelegten Gründen für eine vegane Ernährung, zu denen hauptsächlich die Faktoren Tierethik, Gesundheit, Umwelt und Welthunger zählen, resultiert, dass eine vegane Ernährungsweise in der heutigen Zeit Sinn macht.

Bei einer richtig geplanten veganen Kost ist das Risiko für viele Krankheiten gemindert, da mehr Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin C und E, Kalium, Magnesium und sekundäre

<sup>157</sup> Vgl. Herens, Marion.; Dagnelie, Pieter C.; Kleber, R.; Mol, M.; Staveren, Wija: Nutrition and mental development of 4–5-year-old children on macrobiotic diets. In: Journal of Human Nutrition and Dietetics. 1992, 5. Jahrgang, H.1, S. 1 – 9

<sup>158</sup> Vgl. Messina, Virginia; Mangels, Ann Reed: Considerations in planning vegan diets: Children. In: Journal of the American Dietetic Association. 2001, 101. Jahrgang, H.6, S. 661 – 669

<sup>159</sup> Vgl. ebd. S. 667

Pflanzenstoffe und weniger gesättigte Fettsäuren und LDL konsumiert werden. Da in pflanzlichen Lebensmitteln Vitamin B12 fast ausschließlich in inaktiver Form enthalten ist, muss es dem Körper als Supplement oder durch fermentierte vegane Produkte zugeführt werden, da es sonst zu Mangelerscheinungen kommen kann. Außerdem sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Eisen geachtet werden.

### **5.1 Persönliche Erkenntnisse und weiterführende Aspekte**

Meine persönliche Erkenntnis im Arbeitsprozess, die möglicherweise auch für nachfolgende VWA-VerfasserInnen hilfreich sein könnte, war, dass man für eine Fragebogenerhebung den Online-Fragebogen direkt an die BetreiberInnen der gewünschten Facebook-Seite schicken sollte, um den Fragebogen in die Gruppe posten zu lassen, da das viel zeitsparender und ergiebiger ist, als einzelne Personen zu kontaktieren.

In der Literatur sind viele Arbeiten über vegetarische Ernährungsweisen und ihre Auswirkungen zu finden, jedoch viel weniger über vegane Ernährung.<sup>160</sup> Es sind mehr wissenschaftliche Untersuchungen, die sich speziell auf eine vegane Ernährungsweise beziehen nötig, um ein besseres Bild vom Gesundheitszustand von VeganerInnen zu erhalten.<sup>161</sup>

Es muss auch noch genauer untersucht werden, ob das Alter, an dem zu einer veganen Ernährung umgestiegen wurde, Einflüsse auf die Veränderungen im Befinden hat.<sup>162</sup>

Weiters gibt es wenige Studien, die sich mit Langzeit-VeganerInnen auseinandersetzen, welche jedoch wichtig wären, da die gesundheitlichen Effekte erst nach fünf Jahren klarer zu beobachten sind.<sup>163</sup>

---

<sup>160</sup> Vgl. Key, T.; Appleby, P.; Rosell, M.: Health effects of vegetarian and vegan diets. In: The Proceedings of the Nutrition Society. 2006, 65. Jahrgang, H.1, S. 35 – 41

<sup>161</sup> Vgl. Craig, Health effects of vegan diets, S. 1627 – 1633

<sup>162</sup> Vgl. ebd. S. 1627 – 1633

<sup>163</sup> Vgl. ebd. S. 1627 – 1633

Sowohl die Literatur, als auch die Ergebnisse der Fragebogenauswertung befürworten eine vegane Schwangerschaft und Stillzeit unter Voraussetzung einer richtigen Ernährungszusammenstellung, was mir persönlich viel bedeutet, da ich Frauen in diesem Abschnitt ihres Lebens unterstützen und auch selbst Kinder bekommen möchte.

## Literaturverzeichnis

Adebamowo, Clement Adebayo; Spiegelman, Donna; Danby, F William; Frazier, A Lindsay; Willett, Walter C; Holmes, Michelle D: High school dietary intake and teenage acne. In: Journal of the American Academy of Dermatology 2005, 52. Jahrgang, H.2, S. 207 - 214

ARIWA (Animal Rights Watch): Schlachtung von Biotieren. URL: <http://www.biowahrheit.de/inhalt/schlachtung.htm> (Zugegriffen: 20.12.2014)

Augustin, Matthias; Schöpf, Erwin: Psoriasis. Ursachen und Therapie der Schuppenflechte. München: Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1999

Barnard, Neal D; Cohen, Joshua.; Jenkins, David J; Turner-McGrievy, Gabrielle; Gloede, Lise; Jaster, Brent; Seidl, Kim; Green, Amber A; Talpers, Stanley: A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. In: Diabetes Care. 2006, 29. Jahrgang, H.8, S. 1777 – 1783

BCSPCA (The British Columbia Society for the Prevention of Cruelty to Animals): Egg Production in Canada. 2009. Als Download: [www.sPCA.bc/farm](http://www.sPCA.bc/farm) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Beezhold, Bonnie L; Johnston, Carol S; Daigle, Deanna R: Vegetarian diets are associated with healthy mood states: a cross-sectional study in Seventh Day Adventist adults. In: Nutrition Journal. 2010, 9. Jahrgang, H.26

Berufsverband Deutscher Internisten: Blutbild – Erklärung. Kalium. URL: [http://www.internisten-im-netz.de/de\\_kalium\\_1393.html](http://www.internisten-im-netz.de/de_kalium_1393.html) (Zugegriffen: 10.01.2015)

Boecking, Otto: Konkurrenz zwischen Honig- und Wildbienen. Celle: LAVES – Institut für Bienenkunde Celle, 2013

Brathwaite, Noel; Fraser, H; Modeste, Naomi; Broome, H; King, R: Obesity, diabetes, hypertension, and vegetarian status among Seventh-Day Adventists in Barbados: preliminary results. In: Ethnicity & disease. 2003, 13. Jahrgang, H.1, S. 34 – 39

Brendel, Ulrike: Wir essen Amazonien auf. Zusammenfassung des Greenpeace-Reports „Eating up the Amazon“. Hamburg: 2006. Als Download: [http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/marktcheck/uploads/media/Soja\\_Report\\_kurz\\_deutsch.pdf](http://www.greenpeace.org/austria/Global/austria/marktcheck/uploads/media/Soja_Report_kurz_deutsch.pdf) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Campbell, T. Colin.; Campbell, Thomas M.: The China Study. The most comprehensive study of nutrition ever conducted. Dallas: First benbellabooks, 2005

Carlsson-Kanyama, Annika; González, Alejandro D: Potential contributions of food consumption patterns to climate change. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1704 – 1709

Chang-Claude, Jenny; Frentzel-Beyme, Rainer: Dietary and Lifestyle Determinants of Mortality among German Vegetarians. In: The International Journal of Epidemiology. 1993, 22. Jahrgang, H.2, S. 228 – 236

chia-samen.info: Chia Samen - Nährwerte, Kalorien und Inhaltsstoffe. 2014. URL: <http://www.chia-samen.info/naehrwerte-kalorien-inhaltsstoffe.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Columbus, Frank (Hrsg.): Arthritis Research. Treatment and Management. New York: Nova Science Publishers, 2005

Cooper, Charles K.; Wise, Thomas N.; Mann, Lee S.: Psychological and cognitive characteristics of vegetarians. In: Psychosomatics. 1985, 26. Jahrgang, H.6, S. 521 – 527

Craig, Wiston J: Health effects of vegan diets. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1627 – 1633

Craig, Wiston J: Iron status of vegetarians. In: The American journal of clinical nutrition. 1994, 59. Jahrgang, H.5, S. 1233 – 1237

Craig, Wiston J; Mangels, Ann Reed; American Dietetic Association: Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. In: Journal of the American Dietetic Association. 2009, 109. Jahrgang, H.7, S. 1266 – 1282

DAK-Gesundheit: So schlafen Sie gut. 2014. URL: [http://www.dak.de/dak/gesundheit/So\\_schlafen\\_Sie\\_gut-1077976.html](http://www.dak.de/dak/gesundheit/So_schlafen_Sie_gut-1077976.html) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Danby, F. William: Diet and acne. In: Clinics in Dermatology. 2008, 26. Jahrgang, S. 93 – 96

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.: Vegane Ernährung: Nährstoffversorgung und Gesundheitsrisiken im Säuglings- und Kindesalter. In: DGEInfo. 2011, H.4

Deutscher Hebammenverband: Schwangerenvorsorge durch Hebammen. 3., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Hippokrates Verlag, 2014

Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz: Einflüsse auf den Calciumstoffwechsel. URL: <http://www.ernaehrung.de/tipps/osteoporose/osteo12.php> (Zugegriffen: 20.12.2014)

Dodge, Rachel; Daly, Annette P.; Huyton, Jan; Sanders, Lalage D.: The challenge of defining wellbeing. In: International Journal of Wellbeing. 2012, 2. Jahrgang, H.3, S. 222-235

Einhorn-Apotheke: Orthomol Veg one Kapseln 30 Stück. URL: <http://www.einhorn-apotheke.at/shop/index.php/einhorn-apotheke-shop/nahrungsergaenzungsmittel/naehrstoffe/orthomol-veg-one-kapseln-30-stueck-detail> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Embar, Wanda: Honey. 2008. Als Download:  
[http://www.veganpeace.com/animal\\_cruelty/honey.htm](http://www.veganpeace.com/animal_cruelty/honey.htm) (Zugegriffen: 20.12.2014)

ePrax AG: Medikamentencheck Arzneimittelinformationen. B 12 Ankermann Tropfen. 2011. URL: <http://www.apotheken-umschau.de/do/extern/medfinder/medikament-arzneimittel-information-B-12-Ankermann-Tropfen-AADJYY.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Feichtinger, Thomas; Mandl, Elisabeth; Niedan-Feichtinger, Susana: Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler. Grundlagen, Materia medica, Repertorium. 5., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2011

Felde, Eva; Novotny, Ulrike: Schmerzkrankheit Fibromyalgie. Stuttgart: TRIAS Verlag, 2004

Fraser, Gary E.: Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians. New York: Oxford University Press, 2003

Fraser, Gary E.; Lindstedl, Kristian D.; Beeson, W. Lawrence: Effect of Risk Factor Values on Lifetime Risk of and Age at First Coronary Event. The Adventist Health Study. In: American Journal of Epidemiology. 1995, 142. Jahrgang, H.7, S. 746 – 758

Fraser, Gary E: Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1607 – 1612

Friedrich, Bruce: Veganismus – kurz und bündig. Als Download:  
<https://www.peta.de/mediadb/veganismus.pdf> (Zugegriffen: 6.10.2014)

Friedrich-Schiller-Universität Jena: Ergebnisse der Vegetarierstudie. 2007. URL:  
<http://www.vegetarierstudie.uni-jena.de/> (Zugegriffen: 18.8.2014)

Fuhrman, Joel; Ferreri, Deana: Fueling the vegetarian (vegan) athlete. In: Current Sports Medicine Reports. 2010, 9. Jahrgang, H.4, S. 233 – 241

Garner, David M.; Olmstead, Marion P.; Polivy, Janet: Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. In: International Journal of Eating Disorders. 1983, 2. Jahrgang, H.2, S. 15 – 34

Geets, Siobhán: Verteilungskampf auf hoher See. In: act. Das Greenpeace Magazin. 2013, H.3

Geislinger, Rosa; Grunze, Heinz: Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen). Ratgeber für Betroffene und Angehörige. 2., überarbeitete Auflage. Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen, 2005

Goodnight, William; Newman, Roger: Optimal Nutrition for Improved Twin Pregnancy Outcome. In: The American College of Obstetricians and Gynecologists. 2009, 114. Jahrgang, H.5, S. 1121 – 1134

Hans-Günter Berner GmbH & Co. KG: Cellagon aurum. URL: <http://www.cellagon.de/de/produkte/funktionelle-lebensmittel/cellagon-aurum.php> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Hart, Clemens: Quecksilber-Belastung von Nahrungsmitteln. Chemnitz. Als Download: [http://www.naturheilkunde-chemnitz.de/content/downloads/Downloads/Amalgam/quecksilber\\_in\\_der\\_nahrung.pdf](http://www.naturheilkunde-chemnitz.de/content/downloads/Downloads/Amalgam/quecksilber_in_der_nahrung.pdf) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Herens, Marion.; Dagnelie, Pieter C.; Kleber, R.; Mol, M.; Staveren, Wija: Nutrition and mental development of 4–5-year-old children on macrobiotic diets. In: Journal of Human Nutrition and Dietetics. 1992, 5. Jahrgang, H.1, S. 1 – 9

Holick, Michael F.: Resurrection of vitamin D deficiency and rickets. In: The Journal of Clinical Investigation. 2006, 116. Jahrgang, H.8, S. 2062 - 2072

Holt-Giménez, Eric: The World Food Crisis. What's behind it and what we can do about it. 23.10.2008. Als Download: <http://www.worldhunger.org/articles/09/editorials/holt-gimenez.htm> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Hotze, Lothar-Andreas: Schilddrüse. Mehr wissen – besser verstehen. Georg Thieme Verlag, 2008

Jain, Kewal K.: The Handbook of Neuroprotection. New York: Springer Science+Business Media, 2011

Jarrow Deutschland GmbH: Jarrow Methyl B-12 1000 µg. 2013. URL: <http://www.jarrow.de/vitamine/13-jarrow-methyl-b-12.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Jenss, Harro; Hartmann, Franz: Wirksame Hilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Ein Ratgeber für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Stuttgart: TRIAS Verlag, 2003

Johnson, K. A.; Johnson, D. E.: Methane Emission from Cattle. In: Journal of Animal Science. 1995, 73. Jahrgang, S. 2483 – 2492

Joy, Melanie: Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows. An Introduction to Carnism. San Francisco: Conari Press, 2010

Keel, Peter: Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen ohne ersichtlichen Grund. Ganzheitliches Behandlungskonzept für somatoforme Störungen. Springer-Verlag, 2014

Key, T.; Appleby, P.; Rosell, M.: Health effects of vegetarian and vegan diets. In: The Proceedings of the Nutrition Society. 2006, 65. Jahrgang, H.1, S. 35 – 41

Koletzko, Berthold; Feldl, Franziska: Ausgewogene Substratversorgung durch Fleischverzehr. In: Deutsches Ärzteblatt. 1998, 95. Jahrgang, H. 11, S. 606 – 611

Krieger, Susann: Pathologie-Lehrbuch für Heilpraktiker. Nachschlagewerk mit Therapiehinweisen. 6., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, 2013

Lang, Martin; Rauh, Wilhelm: Homöopathische Behandlung von Kindern. Praxiswissen kompakt. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag, 2013

Lanou, Amy Joy: Should dairy be recommended as part of a healthy vegetarian diet? Counterpoint. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1638 – 1642

Lappé, Frances Moore: Diet for a Small Planet. 20<sup>th</sup> Anniversary Edition. 4. Auflage. New York, Toronto: The Random House Publishing Group, 1991

Leitzmann, Claus: Vegetarian diets: what are the advantages?. In: Forum of nutrition. 2005, 57. Jahrgang, S. 147 – 156

Li, Duo: Chemistry behind Vegetarianism. In: Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2011, 59. Jahrgang, S. 777 – 784

Lindahl, Olov; Lindwall, Lars; Spangberg, Alf; Stenram, Ake; Ockerman, Per Arne: A vegan regimen with reduced medication in the treatment of hypertension. In: The British journal of nutrition. 1984, 52. Jahrgang, H.1, S. 11 – 20

Lindeman, Marjaana; Stark, Katariina; Latvala, Krista: Vegetarianism and Eating-Disordered Thinking. In: Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention. 2000, 8. Jahrgang, H.2, S. 157 – 165

Lindeman, Marjaana: The state of mind of vegetarians: Psychological well-being or distress?. In: Ecology of Food and Nutrition. 2002, 41. Jahrgang, H.1, S. 75 – 86

Lipski, Elisabeth: Leaky Gut Syndrome. What to do about a health threat that can cause arthritis, allergies and a host of other illnesses. McGraw Hill Professional, 1998

Liu, Rui Hai: Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2003, 78. Jahrgang, H.3, S. 517 – 520

Majorczyk, Sarah; Experten der Deutschen Krebsgesellschaft: Das Krebsbuch. Die Volkskrankheit verstehen, erkennen, behandeln, vermeiden. München: Verlag Zabert Sandmann, 2011

Mangat, Iqwal: Do vegetarians have to eat fish for optimal cardiovascular protection?. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1597 - 1601

Mangels, Ann Reed; Messina, Virginia: Considerations in planning vegan diets: Infants. In: Journal of the American Dietetic Association. 2001, 101. Jahrgang, H.6, S. 670 – 677

Marbach, Eva: Schüßler-Salze Hausapotheke. Alle 27 Salze erklärt und über 1200 Heilanwendungen. Breisach: Eva Marbach Verlag, 2009

Marcus, Erik: Vegan. The new ethics of eating. 2., überarbeitete Auflage. Ithaca: Mc Books Press, 2001

Marlow, Harold J; Hayes, William K; Soret, Samuel; Carter, Ronald L; Schwab, Ernest R, Sabaté, Joan: Diet and the environment: does what you eat matter?. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, S. 1699 - 1703

Martins, Y.; Pliner, P.: Restrained eating among vegetarians: Does a vegetarian eating style mask concerns about weight? In: Appetite. 1999, 32. Jahrgang, S. 145 – 154

Medi Mundus GmbH & Co KG: Osteofortin 120 Kapseln. 2014. URL: <http://www.medimundus.at/index.php/produktleser/product/osteofortin.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Meier, Susanne: 6 Prozent der Schlachtkühe trächtig. In: Schweizer Bauer. 2014

Menche, Nicole: Blutarmut. 2014. URL: <http://www.apotheken.de/gesundheit-heute-news/article/blutarmut/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

Merck Selbstmedikation GmbH: Vigantoletten 1000 I.E.2014. URL: <http://www.vigantoletten.de/vigantoletten-1000.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Messina, Virginia; Mangels, Ann Reed: Considerations in planning vegan diets: Children. In: Journal of the American Dietetic Association. 2001, 101. Jahrgang, H.6, S. 661 – 669

Model, Ingrid: Mastitis unter Kontrolle. In: dls primus rind. 2010, H. 7, S. 22 – 35

Mood, Alison: Auf See geht es schlimmer zu: Leid und Wohl gefangener Wildfische. Winterthur: Verein fair – fish, 2010

National Health and Medical Research Council: Australian Dietary Guidelines. Canberra: 2013

NATURELLA: TAKEme Vitamin B12 - 90 Kapseln. URL: [http://www.takeme-gluecksnahrung.com/shop/product\\_info.php?products\\_id=664](http://www.takeme-gluecksnahrung.com/shop/product_info.php?products_id=664) (Zugegriffen: 10.01.2015)

Naturinstitut.info: Die Acai Beere – Kleine Frucht mit großer Wirkung. 2014. URL: <http://www.naturinstitut.info/acai-beere.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

netdoctor GmbH: Neurobion forte-Dragees. URL: <http://www.netdokter.at/medikamente/neurobion-forte-dragees-272421> (Zugegriffen: 10.01.2015)

netdoctor GmbH: Oleovit D3-Tropfen. URL: <http://www.netdokter.at/medikamente/oleovit-d3-tropfen-272435> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Neumann, Herbert A.: Das Gerinnungssystem. Berlin: ABW Wissenschaftsverlag, 2008

Newby, P.: Plant foods and plant-based diets: protective against childhood obesity? In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2009, 89. Jahrgang, H.5, S. 1572 – 1587

Nieman, David C: Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation?. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 1999, 70. Jahrgang, S. 570 – 575

Norris, Jack; Messina, Virginia: Vegan for Life. Everything you need to know to be healthy and fit on a plant-based diet. Cambridge: Da Capo Press, 2011

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs: Rote Blutkörperchen. 2013. URL: [https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/labor/referenzwerte/Blutbild\\_01\\_ERY2\\_HK.html](https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/labor/referenzwerte/Blutbild_01_ERY2_HK.html) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Österreichische Gesellschaft für Ernährung: 10 Ernährungsregeln der ÖGE. 2014. URL: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen> (Zugegriffen 19.07.2014)

Pokan; Benzer; Gabriel; Hofmann; Kunschitz; Mayr; Samitz; Schindler; Wonisch: Kompendium der kardiologischen Prävention und Rehabilitation. Wien, New York: Springer Verlag, 2009

Pyszczynski, Tom; Greenberg, Jeff; Solomon, Sheldon: Why Do We Need What We Need? A Terror Management Perspective on the Roots of Human Social Motivation. In: Psychological Inquiry. 1997, 8. Jahrgang, H.1, S. 1 – 22

Ringana: CAPS omega 3 vegiplus. URL: <http://www.ringana.com/de/produkte/frische-caps/produktuebersicht/caps-omega-3-vegiplus/> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Robbins, John: The Food Revolution. How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World. San Francisco: Conari Press, 2011

Rosell, M.; Appleby, P.; Spencer, E.; Key, T.: Weight gain over 5 years in 21 966 meat-eating, fish-eating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. In: International Journal of Obesity. 2006, 30. Jahrgang, S. 1389 – 1396

Rosenberg, Kerstin: Ayurveda kompakt. Heilkunst und Rezepte für Körper und Seele. München: Südwest Verlag, 2014

Ross, Jenny: Raw Basics. Incorporating Raw Living Foods Into Your Diet Using Easy and Delicious Recipes. USA: Hay House, Inc, 2011

Roth, Lutz; Daunderer, Max: Erste Hilfe bei Chemikalienunfällen. 9., aktualisierte Auflage. Heidelberg: ecomed SICHERHEIT, 2012

Rotter, David: Vitamin B12 Tagesbedarf. URL: <http://www.vitaminb12.de/tagesbedarf/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

rundumgesund.at: Nahrungsergänzungsmittel Cellin mit Aronia. URL: [http://www.rundumgesund.at/gesund\\_vital\\_alt\\_werden/nahrungsergaenzungsmittel\\_cell\\_in\\_aronia\\_opc\\_vitamine\\_aronia\\_pflanze\\_saft/](http://www.rundumgesund.at/gesund_vital_alt_werden/nahrungsergaenzungsmittel_cell_in_aronia_opc_vitamine_aronia_pflanze_saft/) (Zugegriffen: 10.01.2015)

Sabaté, Joan: The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2003, 78. Jahrgang, H.3, S. 502 – 507

Saloga, Joachim; Klimek, Ludger; Buhl, Roland; Mann, Wolf; Knop, Jürgen; Grabbe, Stephan: Allergologie-Handbuch. Grundlagen und klinische Praxis. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer Verlag, 2011

SALUS Pharma GmbH: Floradix Kapseln. Eisen plus B-Vitamine. URL: [http://www.floradix.de/fileadmin/medien/salus/produkte/beipackzettel/01005935\\_BPZ.pdf](http://www.floradix.de/fileadmin/medien/salus/produkte/beipackzettel/01005935_BPZ.pdf) (Zugegriffen: 10.01.2015)

Schersch, Ursula: Rosa Wangen trotz Veganismus. In: Der Standard. 26.04.2012

Schingale, Franz-Josef: Lymphödeme – Lipödeme. Ein Ratgeber für Betroffene. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2007

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus: Vegetarier-Definition. 1993. URL: <http://www.vegetarismus.ch/info/0.htm> (Zugegriffen: 14.12.2014)

Seibel, M.; Weinheimer, B.; Ziegler, R.: Schilddrüse 1999. Die Schilddrüse und ihre Beziehung zum Organismus. Berlin: Walter de Gruyter, 2000

Singh, Pramit N; Sabaté, Joan; Fraser, Gary E: Does low meat consumption increase life expectancy in humans? In: The American Journal of Clinical Nutrition. 2003, 78. Jahrgang, H.3, S. 526 – 532

Sinha, Rashmi; Cross, Amanda J., Graubard, Barry I.; Leitzmann, Michael F.; Schatzkin, Arthur: Meat intake and mortality: a prospective study of over half a million people. In: Arch Intern Med. 2009, 169. Jahrgang, H.6, S. 562 - 571

Specker, Bonny L: Nutritional concerns of lactating women consuming vegetarian diets. In: The American Journal of Clinical Nutrition. 1994, 59. Jahrgang, S. 1182 – 1186

Stadelmann, Ingeborg: Die Hebammen-Sprechstunde. 8., korrigierte Auflage. Wiggensbach: Stadelmann Verlag, 2005

Statistik Austria: Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs sind häufigste Todesursachen im höheren Alter. 2013. URL: [http://www.statistik.at/web\\_de/presse/071153](http://www.statistik.at/web_de/presse/071153) (Zugegriffen: 20.12.2014)

Steeb, Sigrid: Vegetarisch. Gesund. Alles über vegetarische Ernährung, Mit vielen Rezepten. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2011

Stern, Alice: Geflügel artgerecht halten. 3. Auflage. Stuttgart: Franckh-Kosmos, 2001

The Vegan Society: Definition of veganism. 1979. URL: <http://www.vegansociety.com/try-vegan/definition-veganism> (Zugegriffen: 7.8.2014)

The Vegan Society: Key facts. 1979. URL: <http://www.vegansociety.com/society/key-facts> (Zugegriffen: 6.10.2014)

Turner, Jacky; D'Silva, Joyce (Hrsg.): Animal, Ethics and Trade. The Challenge of Animal Sentence. London: Earthscan, 2006

Vamida - Versandapotheke: Folmit Genericon Vitamin B Tabletten. URL: <http://www.vamida.at/folmit-genericon-vitamin-b-tabletten.html> (Zugegriffen: 10.01.2015)

Vang, A.; Singh, Pramil N; Lee, J.; Haddad, E.; Brinegar, C.: Meats, processed meats, obesity, weight gain and occurrence of diabetes among adults: findings from Adventist Health Studies. In: Annals of nutrition & metabolism. 2008, 52. Jahrgang, H.2, S. 96 – 104

Vegane Gesellschaft Österreich: Das Vitamin B12. Eine Zusammenfassung ernährungswissenschaftlicher Literatur. URL: <http://archiv.vegan.at/b12/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

Vegane Gesellschaft Österreich: VEG 1. 2006. URL: <http://archiv.vegan.at/veg1/> (Zugegriffen: 20.12.2014)

Vint, Sherryl: Animal Alterity. Science Fiction and the Question of the Animal. Liverpool: Liverpool University Press, 2010

Walker, Polly; Rhubart-Berg, Pamela; McKenzie, Shawn; Kelling, Kristin; Lawrence, Robert S: Public health implications of meat production and consumption. In: Public Health Nutrition. 2005, 8. Jahrgang, H.4, S. 348 - 356

Wallner, Wolfgang; Spanblöchl, Alois: Imker-Praxis. Grundwissen für die Bienenwirtschaft. 2. Auflage. Graz – Stuttgart: Leopold Stocker Verlag, 2001

Walter, Paul; Baerlocher, Kurt; Camenzind-Frey, Esther; Pichler, Renato; Reinli, Kathrin; Schutz, Yves; Wenk, Caspar: Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung. Expertenberichte der Eidgenössischen Ernährungskommission. Bern: Bundesamt für Gesundheit, 2007

Wiegand, Arnold: Vegan + Sport. Vegane Ernährung und Ausdauersport. Norderstedt: Books on Demand GmbH, 2005

von Wolff, Michael; Stute, Petra: Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin. Das Praxisbuch. Stuttgart: Schattauer, 2013

## Anhang

### Einleitender Text zum Fragebogen:

Ich bin Schülerin des Gymnasiums Geringergasse in Wien und möchte im Rahmen der Matura meine vorwissenschaftliche Arbeit über folgendes Thema schreiben: „Die Veränderungen im Befinden, die Frauen erlebt haben, die von Mischkost auf vegane Kost umgestiegen sind“.

Über die Facebook-Seite „Vegane Gesellschaft Österreich“ habe ich zu Ihrem Namen gefunden. Falls Sie von Mischkost oder vegetarischer Kost auf vegane Kost umgestiegen sind, wäre ich Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich ca. drei bis fünf Minuten für das Ausfüllen meines Fragebogens Zeit nehmen und danach auf das Feld „senden“ am Ende des Fragebogens drücken würden.

Ihre Angaben erhalte ich durch das Programm „Google Drive“ anonym und daher werden die Daten nur in anonymisierter Form in meiner Arbeit enthalten sein. Mein Ziel ist es etwa 200 ausgefüllte Fragebögen auszuwerten.

Mit Ihrer Mitarbeit würden Sie mir sehr weiterhelfen, zu einem aussagekräftigen Ergebnis zu gelangen!

Meine Arbeit wird voraussichtlich in einem Jahr fertig sein. Bei Interesse daran können Sie mir gerne eine Nachricht schreiben und ich werde Ihnen diese als Datei übermitteln.

Danke schon einmal im Voraus und liebe Grüße!

Klara Köglberger

## Fragebogen: vegane Ernährung - Veränderungen im Befinden

Thema: Die Veränderungen im Befinden, die Frauen erlebt haben, die von Mischkost auf vegane Kost umgestiegen sind

Alter (in Jahren)\*

Wie lange ernähren Sie sich schon vegan? \*

Bitte schreiben Sie als Einheit "Jahre" oder "Monate" dazu.

Haben Sie sich davor vegetarisch ernährt?

- ja  
 nein

Wenn ja, wie lange?

Bitte schreiben Sie als Einheit "Jahre" oder "Monate" dazu.

Wie hat sich Ihre Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit verändert?  
negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

Wie hat sich Ihre Stimmung verändert?

negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

Wie hat sich Ihre Konzentrationsfähigkeit verändert?

negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

Wie hat sich Ihr Gefühl nach einer Mahlzeit verändert?

negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

Wie hat sich Ihr Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung entwickelt?

- gesunken  
 gestiegen  
 gleich geblieben  
 weiß ich nicht

Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?

Erlebt als negativ oder positiv? (5 = gleichgültig)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

Wie hat sich Ihr Gewicht längerfristig (nach den ersten drei Monaten) entwickelt?

Nur beantwortbar, wenn Sie schon länger als drei Monate vegan leben.

- gesunken  
 gestiegen  
 gleich geblieben  
 weiß ich nicht

**Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?**  
Erlebt als negativ oder positiv? (5 = gleichgültig)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

**Wie hat sich Ihr Selbstbewusstsein verändert?**  
negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

**Wie hat sich Ihre Zufriedenheit verändert?**  
negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

**Wie hat sich Ihr Hautbild verändert?**  
negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

**Wie hat sich die Erholbarkeit Ihres Schlafes verändert?**  
negativ oder positiv? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

negativ            positiv

**Haben Sie seit der Ernährungsumstellung Mangelerscheinungen erlebt?**



- ja  
 nein

Wenn ja, welche?

**Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich?**

- ja  
 nein

Wenn ja, welche?

**Gab es Veränderungen bei Ihren Blutwerten?**

Nur beantwortbar, falls Sie die Blutwerte vor und nach der Ernährungsumstellung untersuchen lassen haben.

- ja  
 nein

Wenn ja, welche?

**Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?**

Nur beantwortbar, falls Sie Krankheiten hatten oder haben.

- ja  
 nein

Wenn ja, welche?

Hat die Ernährungsumstellung Ihre sozialen Kontakte eher gemindert oder gefördert?  
gemindert oder gefördert? (5 = unverändert)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

gemindert             gefördert

Können Sie persönliche Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen in Verbindung mit der veganen Ernährungsweise mitteilen?

Was ich noch anmerken oder berichten möchte:

## **Vollständige Ergebnisauswertung zum Thema „Veränderungen bei eventuellen Krankheiten“:**

Die Frage „Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?“, die nur beantwortbar war, wenn die Frauen zum Zeitpunkt des Beantwortens Krankheiten gehabt hatten oder hatten, haben 389 Frauen beantwortet. 37% wählten die Antwort „ja“ aus, 63% die Antwort „nein“.

Danach folgte die Frage „Wenn ja, welche?“. Vier Frauen haben eine negative Veränderung erlebt, wovon eine nun stärkere Schilddrüsenhormone einnehmen muss, eine in den ersten Monaten nach der Ernährungsumstellung öfter krank war, als vorher, eine nun häufiger Blähungen und flüssigeren, häufigeren Stuhlgang hat und eine Frau eine verstärkte Magenschleimhautentzündung hat.

385 Frauen haben eine positive Veränderung bei ihren Krankheiten erlebt.

33 Frauen haben Veränderungen bei ihrem Magen, Darm und Bauch erlebt. Bei vier Frauen ist der Reizdarm verschwunden bzw. hat sich verbessert, bei zwei die Magen-Darm-Krankheiten allgemein, bei vier das Sodbrennen, bei sechs die Magenprobleme, bei drei die Darmprobleme, bei zwei die Schübe der Krankheit Morbus Crohn, was eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung ist<sup>164</sup>, bei jeweils einer die Gastritis und die Magenschleimhautentzündung, bei drei die Verdauungsprobleme, bei zwei die Bauchschmerzen, bei jeweils einer die Verstopfungen und die Durchfälle, bei zwei das Leaky-gut-Syndrom, welches sich durch eine geschädigte Darmschleimhaut bemerkbar macht, wodurch Nährstoffe, Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien durch den Darm in den Organismus entweichen und zu Beschwerden führen können<sup>165</sup>, und bei einer die Darmschwellung, was jedoch eher durch eine glutenfreie Ernährung veranlasst wurde.

28 Frauen haben Veränderungen bei ihren Allergien und Unverträglichkeiten erlebt. Bei elf Frauen sind die Allergien allgemein verschwunden bzw. haben sich verbessert, bei drei die Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wovon bei einer der Grund darin liegt, dass sie nun

---

164 Vgl. Jense, Harro; Hartmann, Franz: Wirksame Hilfe bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Ein Ratgeber für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Stuttgart: TRIAS Verlag, 2003

165 Vgl. Lipski, Elisabeth: Leaky Gut Syndrome. What to do about a health threat that can cause arthritis, allergies and a host of other illnesses. McGraw Hill Professional, 1998

beinahe alles selbst zubereitet, bei einer die Tierhaarallergie, bei drei der Heuschnupfen, bei zwei die Fruktoseintoleranz, bei einer die Histaminunverträglichkeit, bei fünf die Pollenallergie, bei einer die Gräserallergie und bei einer ihre starke Allergie gegen Ragweed, wodurch sie sehr starken Husten hatte, wobei sie nicht genau weiß, ob diese Verbesserung von der veganen Ernährungsweise herbeigeführt wurde.

19 Frauen haben Veränderungen bei ihren Gelenken, Knochen und Muskeln erlebt. Bei drei ist die Arthritis (Gelenkentzündung)<sup>166</sup> verschwunden bzw. hat sich verbessert, bei zwei die arthrosebedingten Schmerzen im Knie, bei einer die Schübe ihrer Polyarthrose, bei zwei die Gelenkschmerzen, bei einer die chronische Gelenkentzündung, bei einer die chronischen Schmerzen allgemein, bei einer die chronischen Rückenschmerzen, bei drei die Rheumabeschwerden, bei einer die Schmerzen aufgrund ihres Bandscheibenvorfall L5 S1, bei einer die Verkalkung der Schulter und bei zwei die Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz)<sup>167</sup>.

19 Frauen haben Veränderungen bei ihrer Haut erlebt. Bei sechs ist die Akne verschwunden bzw. hat sich verbessert, bei einer die Hautirritationen allgemein, bei einer die Hauterkrankung allgemein, bei sechs die Neurodermitis, bei einer die Psoriasis (Schuppenflechte)<sup>168</sup>, bei einer das Herpes an der Lippe, bei einer die Hautekzeme (Juckflechte)<sup>169</sup>, bei einer die chronische Urticaria, was ein Hautausschlag ist<sup>170</sup> und bei einer die Weißfleckenkrankheit.

15 Frauen haben Veränderungen bei ihrem Immunsystem erlebt. Zwölf haben angeführt, dass sie nun allgemein keine (Erkältungs-)Krankheiten mehr haben bzw. diese seltener auftreten, eine dass sie keine Körpertemperaturschwankungen inklusive leichtes Fieber

---

166 Vgl. Columbus, Frank (Hrsg.): Arthritis Research. Treatment and Management. New York: Nova Science Publishers, 2005

167 Vgl. Felde, Eva; Novotny, Ulrike: Schmerzkrankheit Fibromyalgie. Stuttgart: TRIAS Verlag, 2004

168 Vgl. Augustin, Matthias; Schöpf, Erwin: Psoriasis. Ursachen und Therapie der Schuppenflechte. München: Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1999

169 Vgl. Krieger, Susann: Pathologie-Lehrbuch für Heilpraktiker. Nachschlagewerk mit Therapiehinweisen. 6., überarbeitete Auflage. Georg Thieme Verlag, 2013

170 Vgl. Saloga, Joachim; Klimek, Ludger; Buhl, Roland; Mann, Wolf; Knop, Jürgen; Grabbe, Stephan: Allergologie-Handbuch. Grundlagen und klinische Praxis. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer Verlag, 2011

mehr hat, eine dass sich ihr chronischer Schnupfen vermindert hat und eine dass sie von HIV positiv zu HIV negativ wurde (nicht wissenschaftlich belegbar).

Zehn Frauen haben Veränderungen bei ihren Kopfschmerzen erlebt, wovon bei sieben die Migräneattacken verschwunden sind bzw. sich verbessert haben und bei drei die Kopfschmerzen.

Neun Frauen haben Veränderungen bei ihrem Blut erlebt, wovon fünf Frauen angeführt haben, dass ihr Blutdruck von zu hoch auf normal gesunken ist, eine dass vor der Ernährungsumstellung ihr Kreislauf aufgrund eines zu niedrigen Blutdrucks zu schwach war, wodurch ihr oft schwarz vor Augen war, was nun komplett verschwunden ist, eine dass die Symptome ihres Antithrombin-3-Mangels, was aufgrund eines fehlenden Hemmstoffes der Blutgerinnung zu Gefäßverstopfungen führen kann<sup>171</sup>, nahezu verschwunden sind, eine dass sie nun weniger Insulin benötigt und eine dass ihr Non-Hodgkin-Lymphom, was eine Art von Blutkrebs ist<sup>172</sup>, geheilt ist.

Neun Frauen haben Veränderungen bei ihren frauentypischen Beschwerden und Blasenentzündungen erlebt, wovon zwei Frau angeführt haben, dass sie nun weniger Wechselbeschwerden, wie Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen, haben, eine dass ihre Unterleibsschmerzen, die zwei Jahre lang nicht behandelbar waren, ab dem Zeitpunkt der Ernährungsumstellung verschwunden sind, eine dass sich ihr Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), was eine Stoffwechselstörung bei geschlechtsreifen Frauen ist<sup>173</sup>, gemindert hat, zwei dass sie nun keine Menstruationsbeschwerden mehr haben, eine dass sich ihre Monatsblutungen auf ein erträgliches Niveau verringert haben, eine dass ihre chronische Blasenentzündung geheilt ist und eine dass sie nun keine Blasenentzündungen mehr hat.

Fünf Frauen haben Veränderungen bei ihrer Schilddrüse erlebt, wovon eine Frau angeführt hat, dass ihre Schilddrüsenunterfunktion verschwunden ist, eine dass ihre Schilddrüsentabletten reduziert werden konnten, eine dass sich die Werte der TSH-

---

171 Vgl. Neumann, Herbert A.: Das Gerinnungssystem. Berlin: ABW Wissenschaftsverlag, 2008

172 Vgl. Majorczyk, Sarah; Experten der Deutschen Krebsgesellschaft: Das Krebsbuch. Die Volkskrankheit verstehen, erkennen, behandeln, vermeiden. München: Verlag Zabert Sandmann, 2011

173 Vgl. von Wolff, Michael; Stute, Petra: Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin. Das Praxisbuch. Stuttgart: Schattauer, 2013

Rezeptor-Autoantikörper, die verantwortlich für die Autoimmunerkrankung der Schilddrüse Morbus Basedow sind<sup>174</sup>, welche zu Schilddrüsenüberfunktion, Kropf oder Augenerkrankungen führen kann<sup>175</sup>, normalisiert haben, wodurch die Medikation abgesetzt werden konnte, und zwei dass sich ihre Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis, die zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüsen führt<sup>176</sup>, verbessert hat.

Fünf Frauen haben Veränderungen bei ihren Nieren- und Leberwerten erlebt, wovon zwei Frauen angeführt haben, dass sich ihre Nierenwerte sehr gebessert haben, eine dass ihre Nierenwerte deutlich besser sind und sie nach einer Dialyse nicht mehr müde ist, eine dass sich ihre schlechten Leberwerte, die aufgrund einer chronischen Entzündung der Leber bestehen, deutlich verbessert haben und eine dass sie vor der Ernährungsumstellung leichte Anzeichen einer Fettleber hatte.

Vier Frauen haben Veränderungen bei ihrem Körperfettanteil erlebt, wovon eine Frau angeführt hat, dass sie nun keine Schmerzen aufgrund ihres schweren Lipödems, was eine Häufung von Fettgewebe an Hüften, Beinen, Armen und Nacken ist und sehr schmerzhaft sein kann<sup>177</sup>, mehr hat, zwei dass sich ihr Übergewicht vermindert hat, wovon eine 38 Kilogramm abgenommen hat, und eine dass sie seit einem Jahr rohvegan isst und nun keine Gewichtsprobleme mehr hat, was sie auf eine Glutenunverträglichkeit zurückführt.

Vier Frauen haben Veränderungen bei ihrer Müdigkeit und ihren Konzentrationsschwächen erlebt, wovon eine Frau angeführt hat, dass sie keine Tagesmüdigkeit mehr hat, eine dass sich ihre Hypersomnie (Schlafsucht)<sup>178</sup> gemindert hat, eine dass sie nach der Ernährungsumstellung weniger Erschöpfungsgefühle aufgrund ihrer

---

174 Vgl. Seibel, M. J.; Weinheimer, B.; Ziegler, R.: Schilddrüse 1999. Die Schilddrüse und ihre Beziehung zum Organismus. Berlin: Walter de Gruyter, 2000

175 Vgl. Hotze, Lothar-Andreas: Schilddrüse. Mehr wissen – besser verstehen. Georg Thieme Verlag, 2008

176 Vgl. ebd.

177 Vgl. Schingale, Franz-Josef: Lymphödeme – Lipödeme. Ein Ratgeber für Betroffene. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage. Hannover: Schlütersche Verlagsgesellschaft, 2007

178 Vgl. Keel, Peter: Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen ohne ersichtlichen Grund. Ganzheitliches Behandlungskonzept für somatoforme Störungen. Springer-Verlag, 2014

Stoffwechselunterfunktion erlebt hat und eine dass sich ihre Konzentrationsschwäche signifikant verbessert hat.

Vier Frauen haben Veränderungen bei ihrer Atmung erlebt, wovon drei Frauen angeführt haben, dass sie nun kein Asthma mehr haben und eine dass sich ihre Atemprobleme verbessert haben.

Drei Frauen haben Veränderungen bei ihren Depressionen erlebt, wovon eine Frau angeführt hat, dass ihre Depression und Angst geheilt ist (nicht wissenschaftlich belegbar), eine dass sich ihre Depressionen drastisch besserten und eine dass sie nun mehr gute Phasen bei ihrer bipolaren Störung (manisch-depressive Erkrankung)<sup>179</sup> hat.

Fünf Frauen haben Beobachtungen angegeben, die zwar keine Krankheiten sind, aber mit der Physis zu tun haben, wovon eine Frau angeführt hat, dass sie durch die Umstellung auf eine vegane Ernährung sechs Kilogramm zugenommen hat, was sie sich nicht erklären kann, eine dass es sein könnte, dass ihre Zähne schlechter geworden sind, was sie jedoch nicht sicher auf die Umstellung auf vegane Kost zurückführen kann, eine dass nach der Ernährungsumstellung ihr Schweiß und ihre Exkremete weniger schlecht gerochen haben, eine dass sie nun kräftigere Fingernägel hat und Haarwäschen und Duschen seltener nötig sind, eine dass ihre Haare nun viel besser sind.

Zwei Frauen haben Veränderungen bei anderen Personen beobachtet, eine dass die Neurodermitis ihrer Tochter (3,5 Jahre) mit der Ernährungsumstellung verschwunden ist und eine dass sie etliche, ausschließlich positive Erfahrungen bei der Umstellung auf eine vegane Ernährungsweise an ihren Patienten nachzuweisen hat.

---

<sup>179</sup> Vgl. Geislinger, Rosa; Grunze, Heinz: Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen). Ratgeber für Betroffene und Angehörige. 2., überarbeitete Auflage. Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen, 2005

## **Vollständige Ergebnisauswertung zu „Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen:**

### **Können Sie persönliche Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen in Verbindung mit der veganen Ernährungsweise mitteilen?**

Die folgenden Rückmeldungen wurden exakt in der originalen Schreibweise angeführt. 21 Frauen konnten etwas zu diesem Thema sagen, wobei sich keine sehr negativen Erfahrungen unter den Berichten befinden. Zwei Frauen haben jedoch Heißhunger auf tierische Produkte erlebt, die sie folgendermaßen beschrieben: *„habe ca 6 mon vegan gelebt, dann wurde ich schwanger. auch in der schwangerschaft fast vegan... bis auf ein paar ausnahmen, wenn ich zb heißhunger auf schafkäse hatte... sonst aber vegane schwangerschaft“* und *„Ich war noch am umstellen in der Schwangerschaft und war ziemlich schwierig, ich habe noch immer sehr viel lust gehabt auf schokolade oder sogar fleisch und das habe ich auch ab und zu gemacht, nach der Geburt mein Sohnes, sind alle lusten weg und lebe ich wieder Vegan. Uns gehst super!“*.

Alle Frauen haben eine gesunde Schwangerschaft erlebt die sie folgendermaßen beschrieben: *„Schwnagerschaft weniger anstrengend als meine unvegane schwangerschaft davor, kein bluthochdruck o.ä. während der ssw“, „ich hatte eine problemlose vegane Schwangerschaft“, „Keine Probleme“* und *„Absolut problemlos verlaufen“*.

Des Weiteren sind die Frauen sehr mit ihren Blutwerten in der Schwangerschaft zufrieden: *„bin gerade schwanger, mir gehts gut. Eisenwert war noch nie so gut wie jetzt“, „Vegane Schwangerschaft/alle Werte top“, „Ich bin in der 26.SSW und mir gehts soweit super, ich komme bislang auch ganz wunderbar ohne extra Supplemente aus (viele Schwangere müssen früh Eisen nehmen, weil der HB sinkt - meiner ist noch immer ganz ohne Supps super)“, „Ich bin im 5. Monat schwanger und meine Werte sind seit dem 1. Test alle optimal“* und *„Alle ermittelten Werte waren perfekt. Bis heute gab es keinenerlei Mangelerscheinungen“*.

Alle Babys sind gesund, wie die Frauen folgendermaßen beschrieben: *„baby kam vollkommen gesund mit guten 4 kg zur Welt. baby ist ein richtiger wonnepoppen“, „Meine Yoga Lehrerin hat vor 1 Woche ein gesundes (veganes ;) Kind zu Welt gebracht“, „Kind*

*schief wie ein Stein, hatte nie Blähungen, jammerte oder weinte nie - herrlich :-) war's“, „während der letzten Schwangerschaft lebte ich schon vegan, dss kind war größer und schwerer als die 4 davor“, „2 vegane Schwangerschaften in dieser Zeit mit dem Ergebnis 2 gesunder Kinder“, „mein Baby ist topgesund (auffallend gesünder als der große, der "nur" vegetarisch gestillt wurde!“, „ich hatte [...] ein kerngesundes, kräftiges Kind zur Welt gebracht. 50 cm und 3080 Gramm schwer“ und „Meine Mutter hat während der Schwangerschaft mit mir vegan gelebt. Ich bin überdurchschnittlich groß und habe keine Krankheiten oder Allergien“.*

Keine der Frauen hatte Stillprobleme, wie sie folgendermaßen beschrieben: *„Stillen keinerlei probleme“, „Nun seit 7 Monaten Stillzeit. Selbstverständlich vegan. Kind wird vegan aufwachsen“, „mich persönlich haben meine Stillzeiten, als Allesesserin, schon ziemlich ausgezehrt; als Stillberaterin habe ich noch keine negativen Erfahrungen meiner veganen MamaBabys“, „ich bin vegan, seit meine Tochter geboren wurde und ich stille sie, sie hat kein Bauchweh und regelmäßigen Stuhlgang, das hatten meine zwei vorherigen Kinder während der Stillzeit nicht“, „ich habe während dem stillen umgestellt auf vegan und die 3monatskoliken ware bei meinem sohn sofort weg!(sohn war bei umstellung 1 monat alt)“ und „stillen sehr gut möglich: mehr als ein halbes Jahr vollgestillt, nie zuwenig Milch, wenig Koliken bei den Kindern“.*

Tabelle Teil 1

Zeitstempel	Alter (in Jahren)	Wie lange ernähren Sie sich schon vegan?	Haben Sie sich davor vegetarisch ernährt?	Wenn ja, wie lange?	Wie hat sich Ihre Energie, bzw. Kraft und Leistungsfähigkeit verändert?	Wie hat sich Ihre Stimmung verändert?	Konzentrationsfähigkeit verändert?	Wie hat sich Ihr Gefühl nach einer Mahlzeit verändert?	Wie hat sich Ihr Körpergewicht in den ersten drei Monaten nach der Ernährungsumstellung entwickelt?	Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?	Wie hat sich Ihr Gewicht längerfristig (nach den ersten drei Monaten) entwickelt?	Wie haben Sie diese Entwicklung des Gewichts erlebt?	Wie hat sich Ihr Selbstbewusstsein verändert?	Wie hat sich Ihre Zufriedenheit verändert?	Wie hat sich Ihr Hautbild verändert?
4.19.2014 16:06:40	24	30	ja	21	7	10	7	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	8
4.19.2014 18:06:45	69	4 Wochen	nein		0	4	4	4	gleich geblieben		gleich geblieben		4	4	4
4.20.2014 13:27:06	16	10 Monate	nein		10	10	5	10	gesunken	10	gestiegen	7	10	10	10
4.20.2014 22:37:08	20	2 Jahre und 5 Monate	ja	4 Jahre	7	9	7	10	gleich geblieben	5	gesunken	10	10	9	6
4.21.2014 11:10:44	21	2 Jahre und 6 Monate	ja	1 Jahr	5	5	5	5	gesunken	6	gleich geblieben	6	5	5	5
4.21.2014 9:47:19	23	10 Monate	nein	0	7	10	8	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
4.21.2014 11:49:25	22	2 Jahre	ja	6 Monate	5	6	5	8	gleich geblieben	10	gleich geblieben	10	8	6	6
4.21.2014 14:00:20	35	5 Jahre	ja	15	8	3	8	10	gleich geblieben	5	gestiegen	3	3	3	8
4.21.2014 14:39:55	29	2 Jahre	ja	1 Jahr	10	10	10	10	gleich geblieben	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 14:40:26	29	2 Jahre	ja	1 Jahr	10	10	10	10	gleich geblieben	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 16:16:56	31	2 Jahre	ja	6 Jahre	9	9	9	9	gesunken	9	gesunken	9	9	9	9
4.21.2014 16:17:11	28	3 wochen	ja	5 Jahre	9	8	7	8	gesunken	9	gesunken	10	9	8	6
4.21.2014 16:18:13	34	2 Jahre	ja	2 Jahre	10	10	10	10	gestiegen	0	gesunken	10	10	10	5
4.21.2014 16:18:41	51	4 Monate	ja	4 Jahre	5	5	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	7	9
4.21.2014 16:18:46	33	1 Jahr	ja	2 Jahre	10	10		10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
4.21.2014 16:18:42	29	10 Monate	ja	14 Jahre	6	6	4	6	gesunken	9	gesunken	6	5	5	6
4.21.2014 16:18:54	26	4 Monate	nein		8	8	6	9	gesunken	10	gesunken	10	10	10	6
4.21.2014 16:19:02	21	2 Jahre	nein		5	5	5	7	gestiegen	3	gleich geblieben	5	10	8	10
4.21.2014 16:19:02	33	34 Monate also knapp 3 Jahre	nein		10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10

4.21.2014 16:19:23	22	1	ja	10 Jahre	7	5	2	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	6	7
4.21.2014 16:19:28	38	3 Jahre	ja	5 Monate	8	9	9	10	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	9	9	8
4.21.2014 16:19:41	37	3monate	nein		7	7	8	10	gesunken	10	gesunken	10	9	9	10
4.21.2014 16:19:47	22	1 Jahr	ja	2 Jahre vor dem Jahr vegan	5	7	5	6	gleich geblieben	7	gleich geblieben	7	4	5	6
4.21.2014 16:19:52	26	16 Monate	nein		7	7	6	8	gesunken	9	gleich geblieben	7	7	7	5
4.21.2014 16:19:54	20	14 Monate	nein		7	9	7	9	gesunken	9	gesunken	7	10	9	6
4.21.2014 16:20:36	25	11 jahre	ja	Ca 6 Monate	4	5	5	10	gesunken	10	gleich geblieben	8	5	8	5
4.21.2014 16:21:05	20	1 Jahr	ja	7 Jahre	8	8	6	9	gesunken	9	gleich geblieben	9	6	8	5
4.21.2014 16:21:46	34	3 jahre	ja	16 jahre	9	10		10	gleich geblieben	5	gesunken	7	10		6
4.21.2014 16:21:53	28	3Monate	ja	7Monate	7	5	5	6	gesunken	8	gleich geblieben	7	5	6	5
4.21.2014 16:21:58	31	3	ja	2	9	7	7	10	gesunken	8	gesunken	8	8	8	8
4.21.2014 16:22:06	46	1 Jahr	ja	6 Jahre	4	4	4	4	gesunken	4	gesunken	4	4	4	4
4.21.2014 16:22:15	31	6 monate	nein		6	5	6	7	gleich geblieben	4	gesunken	8	7	6	8
4.21.2014 16:22:15	25	10 Monate	nein		10	7	5	9	gesunken	8	gestiegen	1	6	5	5
4.21.2014 16:22:34	17	1 Jahr	ja	1 Jahr	3	4	3	5	gesunken	2	gleich geblieben	2	5	2	3
4.21.2014 16:22:40	27	2 Monate	nein		8	10	10	10	gesunken	10			8	8	8
4.21.2014 16:22:50	27	3 Monate	nein		6	3	5	7	gesunken	10			5	6	7
4.21.2014 16:22:53	25	3 Jahre	nein	-	10	10	10	10	gestiegen	10	gestiegen	10	10	10	7
4.21.2014 16:22:57	48	3 Jahre	ja	10 Jahre	9	6	7	9	gesunken	7	gleich geblieben	4	5	7	9
4.21.2014 16:22:58	18	4 Monate	ja	2 Jahre	5	5	5	2	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	4	3	5
4.21.2014 16:23:12	40	2 Jahre 7 Monate	nein		8	8	5	10	gesunken	10	gesunken	10	5	7	5
4.21.2014 16:23:24	29	1 Jahr	nein		9	6	8	10	gesunken	3	gestiegen	9	6	8	8
4.21.2014 16:23:36	22	2 Monate	ja	4 Monate	8	9		10	gesunken	8		9		10	10
4.21.2014 16:24:38	19	1 jahre 11 monate	ja	10 jahre	2	2	2	1	gleich geblieben	2	gestiegen	1	0	0	3
4.21.2014 16:25:06	52	12 Monate	ja	30 Jahre	9	9	9	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	9	5
4.21.2014 16:25:32	17	10 Monate	ja	4 Jahre	5	8	8	5	gesunken	10	gleich geblieben	10	9	7	6
4.21.2014 16:26:23	33	34Monate knapp 3 jahre somit	nein		10	10	10	10		10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 16:26:29	18	10 Monate	nein		8	8	5	9	gesunken	9	gesunken	9	5	8	5
4.21.2014 16:26:45	31	3 monate	nein		9	8	8	8	gesunken	10	weiß ich nicht	5	9	9	9
4.21.2014 16:26:45	26	19 Monate	ja	6 1/2 Jahre davor	8	5	5	9	gleich geblieben	2	gestiegen	1	5	5	5
4.21.2014 16:27:15	9	2 1/2 Jahre	ja	3 Jahre	8	9	5	6	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	9	9

4.21.2014 16:27:40	25	5 Jahre	ja	6 Monate	10	10	8	10	gleich geblieben	10	gleich geblieben	10	10	10	8
4.21.2014 16:28:06	36	5	nein		8	9	7	10	weiß ich nicht	8	gesunken	6		5	8
4.21.2014 16:28:02	54	1 Jahr	nein		8	9	8	9	gesunken	8	gesunken	9	9	9	9
4.21.2014 16:28:34	18	1 Jahr	ja	3 Jahre	9	9	9	8	gleich geblieben	5	gesunken	6	5	5	8
4.21.2014 16:28:39	25	1Monat	ja	8 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	weiß ich nicht	5	6	8	5
4.21.2014 16:28:40	39	2 Jahre 3 Monate	nein		7	6	6	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	7	4
4.21.2014 16:28:42	29	6, 5 Jahre	ja	11 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	10	10
4.21.2014 16:28:49	26	1,5 Jahre	nein		1	2	2	1	gesunken	1	gleich geblieben	3	3	2	5
4.21.2014 16:28:50	18	2	ja	6	10	8	8	9	gesunken	8	gleich geblieben	8	7	8	10
4.21.2014 16:29:14	42	7Jahre	ja	7 Monate	6	6	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	6	5
4.21.2014 16:29:17	25	2 Jahr	ja	18 Jahre	6	8	5	10	gleich geblieben	4	gesunken	10	7	10	6
4.21.2014 16:30:14	34	1 Jahr	ja	5 Jahre	3	3	3	2	gleich geblieben	4	gesunken	3	4	4	3
4.21.2014 16:31:19	23	1 1/2 Jahre	nein	/	6	5	5	8	gestiegen	5	gleich geblieben	5	8	7	5
4.21.2014 16:31:49	24	2 Jahre	ja	7 Jahre	7	6	6	8	gestiegen	4	gleich geblieben	5	6	7	5
4.21.2014 16:31:58	25	2 Jahre	ja	5 Jahre	9	8	5	6	gesunken	10	gesunken	8	7	7	7
4.21.2014 16:32:31	34	2	ja	12	6	7	6	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	9
4.21.2014 16:32:54	36	3 Monate	ja	25 Jahre	5	5	5	5	gesunken	5		5	5	5	5
4.21.2014 16:33:49	22	ca. 6 Monate	ja	1 Jahr	9	8	9	10	gesunken	10	gleich geblieben	8	10	10	8
4.21.2014 16:34:01	23	0 Jahre 3 Monate	ja	4 Jahre	5	6	5	5	gestiegen	4	gestiegen	4	6	6	5
4.21.2014 16:34:42	43	3 1/2 Jahre	ja	Groesstenteil vegetarisch ueber mehrere Jahre	10	10	8	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	8		10	9
4.21.2014 16:35:10	42	1 Jahr	nein		9	5	5	8	gleich geblieben	3	gleich geblieben	3	5	9	9
4.21.2014 16:35:26	25	3 Monate	ja	12 Jahre	10	10	10	8	gleich geblieben	10			10	10	10
4.21.2014 16:35:39	22	4 monate	nein		6	9	6	10	gesunken	8	gesunken	9	10	10	10
4.21.2014 16:35:48	23	seit 1 3/4 Jahren	ja	ca. 4,5 Jahre	5	5	5	6	gesunken	8	gesunken	8	5	5	5
4.21.2014 16:36:18	21	2 Jahre	nein		10	5	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	9	10
4.21.2014 16:36:19	50	1 Jahr	ja	1 Jahr	8	8	8	8	gesunken	8	gleich geblieben	4		5	8
4.21.2014 16:37:27	23	6 Monate	nein		8	7	7	9	gesunken	9	gleich geblieben	10	6	8	9
4.21.2014 16:38:12	26	2 1/2 Jahre	ja	2 Jahre	5	5	5	10	gleich geblieben	5	gestiegen	0	5	5	5
4.21.2014 16:39:32	20	2 Monate	ja	3 Monate	7	9	5	7	gesunken	10	weiß ich nicht	5	9	8	6
4.21.2014 16:39:29	23	1 Monat	ja	8 Jahre	6	10	7	8	weiß ich nicht		weiß ich nicht		8	9	8
4.21.2014 16:39:52	46	4,5 Monate	ja	6 Jahre	0	0	0	0	gestiegen	0	gleich geblieben	0	0	0	0

4.21.2014 16:40:58	44	4	ja	34 Jahre	10	10	10	10	gleich geblieben	5	gestiegen	5	5	5	5
4.21.2014 16:40:57	30	2 Monate	ja	16 Jahre	5	5	5	8	gesunken	10	gesunken	10	5	5	7
4.21.2014 16:41:52	32	Fünf Monate	ja	16 Jahre	5	5	4	4	gesunken	3	gesunken	3	3	4	4
4.21.2014 16:42:39	32	1 Jahr 2 Monate	ja	13 Jahre	9	10	8	5	gesunken	10	gesunken	10	8	8	7
4.21.2014 16:42:56	29	10	nein	0	9	9	8	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 16:43:16	19	1 Jahr	ja	4 Jahre	7	5	5	10	gleich geblieben	5	gestiegen	5	8	7	5
4.21.2014 16:43:46	57	11 Monate	nein		9	9	8	9	gesunken	10	gesunken	10	10	10	9
4.21.2014 16:44:56	32	3 Monate	ja	1 Jahr	8	8	8	7	gesunken	9	gleich geblieben	8	7	7	8
4.21.2014 16:45:17	20	2 Monate	ja	8 Monate	5	8			gleich geblieben	5			6	8	5
4.21.2014 16:46:43	22	1 Jahr	ja	1 Jahr	10	8	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	8	6
4.21.2014 16:47:04	36	2 Monate	nein		7	8	6	10	gesunken	10			7	10	6
4.21.2014 16:47:17	37	3	ja	20 Jahre	8	8	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	9	8
4.21.2014 16:47:23	15	8 Monate	ja	1 1/2 Jahre	8	9	5	6	gesunken	5	gestiegen	4	8	9	10
4.21.2014 16:48:02	26	6 Jahre	ja	ca 4 Jahre	5	5	5	5	weiß ich nicht	5	gestiegen	2	6	8	7
4.21.2014 16:47:58	29	6 Monate	ja	3 Jahre	5	5	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	5
4.21.2014 16:48:30	40	16 monate	ja	20 jahre	5	5	5	4	gestiegen	1	gestiegen	1	1	3	5
4.21.2014 16:48:30	26	6 Monate	nein		3	4	3	4	weiß ich nicht	5	gesunken	3	4	4	3
4.21.2014 16:48:38	37	4 Jahre	ja	17 Jahre	6	8	5	8	gesunken	9	gleich geblieben	4	5	8	9
4.21.2014 16:49:24	32	5 Monqte	nein		7	9	7	10	gleich geblieben	4	gesunken	7	6	8	8
4.21.2014 16:49:52	33	1.5 Jahre	ja	4 Monate	7	7	7	7	gesunken	10	gleich geblieben	5	7	7	5
4.21.2014 16:51:11	32	4 Monate	nein		8	10	10	10	gleich geblieben	3	gleich geblieben	3	5	7	5
4.21.2014 16:52:08	24	4 Monate	nein		7	7	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	7	5
4.21.2014 16:52:07	43	6 Monate	ja	12 Jahre	2	1	5	1	gesunken	1	gesunken	1	5	1	5
4.21.2014 16:52:18	33	1 Jahr 6 monate	ja	4 Jahre	8	9	7	10	gesunken	8	gesunken	9	7	9	6
4.21.2014 16:53:04	34	8 Monate	ja	22 Jahre	7	7	5	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	10	10
4.21.2014 16:53:31	17	2 Jahre	ja	3 Monate	8	9	6	10	weiß ich nicht	5	gesunken	8	8	10	7
4.21.2014 16:53:48	32	13 Monate	nein		8	6	5	6	gesunken	8	gesunken	9	6	6	5
4.21.2014 16:53:59	23	6Monate	ja	7 Jahre	8	6	7	8	gleich geblieben	8	gesunken	7	6	9	8
4.21.2014 16:55:02	28	7monate	ja	2jahre	7	5	5	8	gesunken	10	gleich geblieben	0	8	6	6
4.21.2014 16:55:02	25	6 Jahre 8 Monate	ja	2 Jahre	8	9	5	8	gleich geblieben	3	gleich geblieben	3	7	8	5
4.21.2014 16:55:21	50	5jahre	ja	5jahre	8	8	8	10	gleich geblieben	5	gesunken	9	9	10	10
4.21.2014 16:55:28	27	1	ja	7	7	5	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	9	5
4.21.2014 16:56:27	33	2 Jahre	ja	20 Jahre	8	7	5	8	gesunken	10	gleich geblieben	8	5	9	6

4.21.2014 16:58:00	39	9													
4.21.2014 16:58:15	68	4 Jahre	nein			9	7	6	gestiegen	3	gestiegen	4	9	10	9
4.21.2014 16:58:39	22	3 Jahre	ja	3 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	6	5
4.21.2014 16:59:20	29	2 Monate	nein		5	5	5	4	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	8	8	8
4.21.2014 16:59:27	26	8 Monate	ja	2 Monate	7	6	5	7	gesunken	10	gesunken	10	7	6	5
4.21.2014 17:00:23	22	3 Jahre und 2 Monate	ja	etwa 1 Jahr	8	7	5	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	9	5
4.21.2014 17:00:31	20	1 Jahr	ja	1 Jahr	9	7	7	7	gesunken	0	gestiegen	7	10	10	6
4.21.2014 17:01:34	46	4 Monate	ja	12 Jahre	6	6	7	8	gesunken	10	gleich geblieben	5	7	7	7
4.21.2014 17:01:43	39	10 Monate	ja	25 Jahre	3	3	3	4	gesunken	4	gestiegen	2	3	3	3
4.21.2014 17:01:48	30	3	ja	15	6	5	5	8	gesunken	5	gleich geblieben	5	7	7	6
4.21.2014 17:02:22	18	ca. 10 Monate	ja	2 Jahre	9	9	9	8	gesunken	8	weiß ich nicht	5	9	9	9
4.21.2014 17:03:41	60	3 jahre	ja	2 jahre	8	9	8	10	gesunken	4	gleich geblieben	5	8	9	5
4.21.2014 17:03:44	22	1 Jahr	nein		5	8	5	7	gestiegen	4	gleich geblieben	4	9	9	5
4.21.2014 17:04:23	23	2 Monate	nein		10	10	6	9	gleich geblieben	5			6	10	8
4.21.2014 17:04:31	22	2 Jahre	ja	3 Jahre	8	8	5	9	gleich geblieben	8	gleich geblieben	4	8	9	5
4.21.2014 17:05:00	19	2 Jahre	ja	2 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	9	10	10	10
4.21.2014 17:05:10	19	1 1/2 Jahre	ja	2 Jahre	6	10	6	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
4.21.2014 17:05:20	39	10 Monate	ja	25 Jahre	3	3	3	4	gesunken	4	gestiegen	2	3	3	3
4.21.2014 17:05:30	40	3 Jahre	ja	14 Jahre	3	3	3	10	gleich geblieben	5	weiß ich nicht	5	10	10	5
4.21.2014 17:05:59	15	5 Monate	ja	2 Monate	8	8	7	8	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	8	9	6
4.21.2014 17:07:17	27	3 Jahre	ja	2 Jahre	9	9	8	9	gesunken	10	gesunken	10	9	10	10
4.21.2014 17:07:37	21	1 monat	nein		4	2	4	4	gesunken	4		4	4	4	4
4.21.2014 17:07:47	34	4 monate	ja	2 jahre	5	7	5	8	gesunken	9	gesunken	9	8	8	8
4.21.2014 17:08:07	29	5 monate	nein		8	8	7	10	gesunken	10	gleich geblieben	5	5	7	10
4.21.2014 17:09:53	22	11 Monate	ja	2 Monate	8	6	5	10	gesunken	10	gleich geblieben	5	7	9	8
4.21.2014 17:10:21	41	13Jahre	ja	10Jahre	10	9	10	10	gleich geblieben	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 17:11:44	47	2 jahre	ja	5 jahre	9	10	10	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	8	8	6
4.21.2014 17:12:09	19	3	ja	4 Jahre	8	9	8	10	gesunken	2	weiß ich nicht	2	10	10	6
4.21.2014 17:12:09	29	3 Monate	nein		10	10	7	10	gestiegen	2	gestiegen		10	10	10
4.21.2014 17:12:54	15	7 Monate	ja	3 Jahre	7	9	8	10	gleich geblieben	5	gestiegen	2	8	10	9
4.21.2014 17:12:56	21	2 jahre	ja	7 jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	9	6
4.21.2014 17:14:22	36	1 Monat	ja	22 Jahre	10	10	9	10	weiß ich nicht		weiß ich nicht			10	9
4.21.2014 17:14:38	16	4 Jahre	ja	2 Jahre	10		10	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	10
4.21.2014 17:14:40	47	2 jahre	ja	21 jahre	4	4	7	4	gesunken	8	gleich geblieben	10	8	3	3

4.21.2014 17:14:45	34	1 Jahr 5 Monate	nein		9	10	8	10	gleich geblieben	5	gesunken	9	8	9	8
4.21.2014 17:15:50	28	12 jahre	ja	1 jahr	5	5	5	3	gleich geblieben	5	gestiegen	5	5	5	5
4.21.2014 17:16:29	19	1 Jahr	ja	6 Jahre	2	10	9	10	gestiegen	0	gleich geblieben	6	10	10	10
4.21.2014 17:18:25	45	14 Monate	nein		10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 17:18:38	44	1 jahr	nein		10	10	10	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	10
4.21.2014 17:18:43	21	1 Jahr	nein		8	8	8	8	gleich geblieben	7	gesunken	8	8	9	9
4.21.2014 17:18:55	23	7 Monate	ja	11 Jahre	5	4	4	3	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	4	4	3
4.21.2014 17:19:31	31	3 Jahre	ja	2 Jahre	1	1	1	1	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	1	1	1
4.21.2014 17:20:04	26	1 Jahr	ja	10 Jahre	7	8	6	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	5
4.21.2014 17:21:07	39	1.5 Jahre	ja	12 Jahre	5	7	5	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	5
4.21.2014 17:21:27	35	15	ja	4 Jahre	10	10	10	8	gleich geblieben	5	gesunken	7	10	9	9
4.21.2014 17:21:47	45	28 Monate	nein		4	4	4	4	gesunken	0	gesunken	0	3	4	4
4.21.2014 17:21:51	31	5 Monate	ja	3 Jahre	8	8	5	8	gesunken	5	weiß ich nicht	5	5	5	8
4.21.2014 17:23:45	18	6 Monate	ja	2 Jahre	5	7	5	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	5
4.21.2014 17:23:55	22	9 Monate	nein		8	10	7	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 17:25:41	38	1 Monat	nein		9	8	8	10	gesunken	9	weiß ich nicht	5	8	8	5
4.21.2014 17:26:09	23	8 Monate	nein		10	10	10	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	9	9	6
4.21.2014 17:26:30	49	2 jahre	nein		10	10	10	10	gleich geblieben	5	gesunken	6	5	10	7
4.21.2014 17:27:55	42	9 Monate	ja	20 Jahre	9	10	9	10	gesunken	10	gleich geblieben	9	10	10	10
4.21.2014 17:30:31	15	1,3 Jahr	ja	3 Monate	6	6	7	8	gestiegen	5	gleich geblieben	5	5	7	9
4.21.2014 17:30:59	54	8 Monate	ja	6 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 17:31:57	39	1 Jahr 7 Monate	ja	1 Jahr	2	2	2	2	gesunken	2	gesunken	2	2	2	2
4.21.2014 17:34:03	17	4 Monate	ja	1 Jahr	10	10	8	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	8	7
4.21.2014 17:34:46	24	3 Jahre	ja	3 Jahre	8	9	5	9	gleich geblieben	4	gestiegen	2	7	8	7
4.21.2014 17:35:05	47	6 Jahre	ja	15 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	9
4.21.2014 17:35:50	27	8 Monate	nein		6	6	7	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben		5	7	7
4.21.2014 17:35:56	28	4 Monate	ja	2 Jahre	4	4	5	4	gesunken	4	gleich geblieben	4	3	4	5
4.21.2014 17:36:23	30	6 Jahre	ja	6 Jahre	10	10	10	10	weiß ich nicht	7	gesunken	9	10	10	10
4.21.2014 17:36:25	25	6 Monate	nein		3	4	3	4	gesunken	4	gleich geblieben	2	3	3	4
4.21.2014 17:37:18	21	2,5 Jahre	ja	1 Jahr	8	9		10	gesunken	9	gesunken	10	9	10	8
4.21.2014 17:38:11	20	8 Monate	nein		6	8	4	10	gesunken	8	gleich geblieben	8	7	8	10
4.21.2014 17:38:42	25	6 Monate	ja	11 Monate	4	9	5	10	gesunken	10	gesunken	10	5	8	5
4.21.2014 17:38:50	23	2 Jahre	ja	9 Monate	9	9	8	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	6
4.21.2014 17:40:16	19	6 Monate	ja	9 Monate	8	7	8	10	gleich geblieben	6	gesunken	7	6	7	9
4.21.2014 17:40:48	29	1 Jahr	nein	0	7	10	7	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8

4.21.2014 17:44:14	43	6 Monate	ja	27 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	10
4.21.2014 17:44:40	56	3 Jahre, davor vegetarisch/ vegan													
4.21.2014 17:45:12	47	2Jahre	ja	1Jahr	5	5	5	8	gesunken	8	gleich geblieben	7	5	6	5
4.21.2014 17:46:16	25	4 Jahre	nein		8	10	6	8	gesunken	10	gesunken	10	8	9	6
4.21.2014 17:47:24	24	1 Jahr	nein		8	9	7	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	10	10
4.21.2014 17:48:11	29	5 Monat		4 Monate	5	7	5	5	gesunken	5	gleich geblieben	5	7	8	5
4.21.2014 17:48:33	54	2 Jahre	ja	1 Jahr	7	5	5	5	gestiegen	5	gestiegen	4	6	8	5
4.21.2014 17:48:39	23	1 jahr	ja	6 jahre	6	5	5	5	gesunken	9	gestiegen	0	7	7	5
4.21.2014 17:48:53	21	2 Jahre 6 Monate	ja	3	8	5	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	10	2
4.21.2014 17:49:03	21	2 Jahre	ja	1 Jahr	7	8	8	9	gesunken	10	gesunken	10	9	10	5
4.21.2014 17:50:07	24	21 Monate	ja	10,5 Jahre	7	10	6	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	10	9
4.21.2014 17:50:48	45	5 Monate	nein		5	5	5	9	gesunken	6	gleich geblieben	7	6	7	5
4.21.2014 17:52:25	44	3 Jahre	nein		7	7	5	10	gleich geblieben	6	gleich geblieben	6	7	7	5
4.21.2014 17:52:33	23	3	nein		7	7	5	8	gesunken	8	gleich geblieben	5	7	8	5
4.21.2014 17:52:45	38	2 Jahre	ja	3 Jahre	9	7	5	9	gesunken	10	gesunken	10	10	8	5
4.21.2014 17:52:58	38	2 Jahre	ja	3 Jahre	9	7	5	9	gesunken	10	gesunken	10	10	8	5
4.21.2014 17:53:04	25	6 Monate	nein		7	7	8	10	gesunken	8	gesunken	8	5	7	5
4.21.2014 17:54:02	38	5 Monate	nein		10	10	5	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	7
4.21.2014 17:54:42	52	5 jahre	ja	15 jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gleich geblieben	5	8	10	10
4.21.2014 17:57:45	17	4 Monate	ja	3 Jahre	7	6	6	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	9	7	5
4.21.2014 17:59:17	17	4 Monate	ja	1 Jahr	5	5	5	9	gesunken	10	gleich geblieben	4	10	8	5
4.21.2014 18:00:27	56	3 Jahre	ja	6Jahre/3 Jahre "vegan", ab und zu Käse und Ei	8	8	8	10	gleich geblieben	8	gleich geblieben	8	5	5	8
4.21.2014 18:01:17	24	4 monate	nein		7	7	5	9	gesunken	10	gesunken	10	9	8	8
4.21.2014 18:01:32	42	18 Monate	ja	20 Jahre	7	8	5	9	gesunken	10	gleich geblieben	5	6	10	6
4.21.2014 18:04:18	18	2 Jahre	ja	1,5 Jahre	10	10	10		gesunken	10	gestiegen	5	10	10	5
4.21.2014 18:06:37	42	1 Jahr	ja	3 Jahre											
4.21.2014 18:06:54	20	7 Monate	ja	2,5 Jahre	7	8	6	8	gesunken	10	gleich geblieben	8	8	8	6
4.21.2014 18:07:04	20	7 Monate	ja	2,5 Jahre	7	8	6	8	gesunken	10	gleich geblieben	8	8	8	6
4.21.2014 18:07:16	21	1/2 jahr	ja	ca. 3 monate	8	8	7	10	gestiegen	2	gleich geblieben	2	8	7	2
4.21.2014 18:07:17	20	2,5 Jahre	ja	3 Jahre	6	5	5	6	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	7	5
4.21.2014 18:08:15	18	1 Jahr	ja	3 Jahre	8	7	7	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	9	9	6

4.21.2014 18:08:28	17	6 Monate	ja	7Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	5
4.21.2014 18:08:35	47	6 Mo	ja	6 Mo bis 3 Jahre, je nach Möglichkeit; sonst habe ich das Fleisch einfach weggelassen, was aber keine "Ernährung" ist.	7	10	7	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	7
4.21.2014 18:11:29	17	6 monate	ja	7 jahre	5	1	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	2
4.21.2014 18:12:11	25	2 Jahre	ja	10 Jahre	3	3	3	2	gleich geblieben	3	gestiegen	0	3	3	3
4.21.2014 18:12:34	38	10 Monate	ja	20 Jahre	8	8	5	10	gesunken	5	gleich geblieben	5	7	9	7
4.21.2014 18:13:43	41	5Jahre	ja	3jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 18:14:22	31	5 Monate	ja	4 Monate	7	8	7	9	gesunken	10	gleich geblieben	10	8	9	8
4.21.2014 18:14:19	23	3 Jahre	ja	10 Jahre	5	5	5	9	gesunken	10	gleich geblieben	10	7	10	5
4.21.2014 18:14:58	27	1 jahr	ja	9 Jahre	8	8	7	8	gesunken	7	gestiegen	2	5	4	6
4.21.2014 18:15:56	45	8 Monate	nein		6	7	7	8	gestiegen	3	gleich geblieben	6	7	9	6
4.21.2014 18:19:08	55	6 M	ja	16 j	5	10	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	10
4.21.2014 18:19:19	21	3 Jahre 4 Monate	ja	2 Jahre	7	8	5	6	weiß ich nicht		gestiegen	3	7	8	8
4.21.2014 18:19:38	35	6 Monate	ja	8 Jahre	5	5	5	5	gestiegen	0	gestiegen	0	5	5	5
4.21.2014 18:21:11	33	3,5 Jahre	ja	16 Jahre	8	8	8	10	gleich geblieben	5	gestiegen	0	5	9	5
4.21.2014 18:21:16	22	6 Monate	nein		3	4	3	4	gestiegen	0	gleich geblieben	0	4	4	4
4.21.2014 18:21:29	28	3 Monate	ja	1 Jahr	8	10	8	10	gesunken	10	gesunken	10	8	10	9
4.21.2014 18:22:08	30	5 Monate	ja	8 Monate	3	3	4	3	gesunken	3	gleich geblieben	3	5	3	3
4.21.2014 18:24:19	30	1 monat	ja	4 jahre	5	7	5	8	gesunken	10	weiß ich nicht	5	5	8	5
4.21.2014 18:24:56	41	9,5 Jahre	nein		8	8	7	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	10	7
4.21.2014 18:25:41	45	6 Monate	ja	11 Monate	8	8	7	10	gesunken	10	gesunken	10	9	8	7
4.21.2014 18:30:05	20	4 Jahre	ja	3 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	9	7
4.21.2014 18:30:22	27	1.5 Jahre	nein		8	9	6	8	gesunken	10	gesunken	7	6	7	6
4.21.2014 18:30:47	25	1 Jahr	ja	5 Monate	10	8	9	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	8	6
4.21.2014 18:32:45	23	8 Monate	nein		9	7	8	10	gesunken	8	gesunken	10	7	8	5
4.21.2014 18:34:47	21	2 Jahre	ja	8 Jahre	5	8	5	10	gesunken	5	gestiegen	7	5	10	8
4.21.2014 18:36:37	34	9 Monate	nein		5	6	5	5	gleich geblieben	3	gleich geblieben	2	6	5	7
4.21.2014 18:37:07	25	3 Jahre	ja	1 Jahr	5	8		5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	8	8
4.21.2014 18:38:03	33	4 Monate	ja	2 Jahre	7	7	7	7	gesunken	8	gesunken	8	8	8	6
4.21.2014 18:38:43	19	6 Monate	ja	3,5 Jahre	6	6	6	9	gleich geblieben	4	gleich geblieben	4	6	7	5

4.21.2014 18:40:04	15	10 Jahre	ja	5 Jahre	5	4	3	3	gesunken	5	gesunken	0	0	2	2
4.21.2014 18:40:28	15	6 Monate	nein		3	4	5	3	gesunken	2	gestiegen	3	3	2	5
4.21.2014 18:42:10	34	18 monate	nein	0	5	5	5	8	gesunken	8	gleich geblieben	3	7	6	5
4.21.2014 18:42:31	38	1,5 Jahre	ja	7Jahre	9	9	8	10	gleich geblieben	6	gestiegen	2	6	7	6
4.21.2014 18:43:37	56	18 Jahre	ja	5 Jahre											
4.21.2014 18:44:12	39	7 Monate	nein		8	7	7	10	gesunken	9	gesunken	9	8	8	9
4.21.2014 18:44:10	30	3 Jahre	nein		10	10	10	10	gleich geblieben	6	gesunken	10	10	10	10
4.21.2014 18:44:52	23	2 Jahre	nein		4	5	5	4	gesunken	4	gleich geblieben	5	4	4	5
4.21.2014 18:47:29	30	11 Monate	ja	17 Jahre	0	9	0	9	gesunken	5	gleich geblieben	5	5	10	5
4.21.2014 18:50:47	17	1 Jahr	ja		8	6	7	9	gesunken	10	gesunken	8	6	8	7
4.21.2014 18:51:09	25	4 Monate	nein		5	6	5	6	gesunken	7			5	9	5
4.21.2014 18:51:40	20	10 Monate	nein		7	7	5	5	gleich geblieben	3	gleich geblieben	3	6	6	9
4.21.2014 18:51:52	27	3Jahre	ja	3 monate	5	7	5	5	gestiegen	2	gleich geblieben	5	5	10	9
4.21.2014 18:52:39	34	2 Jahre	ja	8 Jahre	8	8	8	10	gesunken	9	gleich geblieben	4	5	8	8
4.21.2014 18:53:24	37	9 Monate	nein		5	6	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	5	4
4.21.2014 18:54:27	46	1Jahr, 3 Monate	ja	13 Jahre	5	7	7	5	gleich geblieben		gleich geblieben			5	6
4.21.2014 18:54:23	31	2.5 jahre	ja	11 jahre	9	8	9	9	weiß ich nicht	5	gleich geblieben	6	9	9	9
4.21.2014 18:54:43	21	1 jahr	nein		5	5	7	6	gleich geblieben	5	gesunken	5	8	9	10
4.21.2014 18:55:24	43	2 Monate	nein		10	9	10	10	gesunken	10			10	10	8
4.21.2014 18:59:42	30	1 jahr	ja	6	8	8	7	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
4.21.2014 19:00:37	16	ca. 1 Jahr	ja	3 Jahre	6	5	7	10	weiß ich nicht	9	weiß ich nicht	5	5	8	8
4.21.2014 19:01:10	20	1 1/2 Jahre	ja	4 Jahre	7	7	6	6	gesunken	7	gleich geblieben	8	9	9	9
4.21.2014 19:02:15	31	10 Monate	ja	3 Monate	5	7	7	10	gleich geblieben	4	gleich geblieben	4	6	6	6
4.21.2014 19:02:42	16	3 Jahre	ja	1 Jahr	7	6	5	4	gesunken	10	gleich geblieben	5	9	10	8
4.21.2014 19:03:01	1986	2 Jahre	ja	18 Jahre	8	7	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	7
4.21.2014 19:03:44	42	6 Monate	ja	3 Jahre	10	10	5	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	5	8	8
4.21.2014 19:05:48	50	6 m	ja	12 m	9	8	8	10	gesunken	8	gesunken	8	9	9	9
4.21.2014 19:09:55	30	5 Jahre	nein		6	8	6	9	gestiegen	5	gleich geblieben	5	5	6	5
4.21.2014 19:10:50	38	2 monate	nein		6	8	8	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	6	6	7	7
4.21.2014 19:15:18	28	18 Monate	ja	1 jahr	3	3	3	2	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	4	1	1
4.21.2014 19:16:02	23	2 1/2 Jahre	ja	5	10	10	8	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	5
4.21.2014 19:16:32	29	3 Jahre	ja	3 Jahre	4	4	4	4	weiß ich nicht	5	gesunken	4	4	4	4
4.21.2014 19:17:14	26	7 Jahre	ja	3 Jahre	5	5	5	8	gleich geblieben	5	gestiegen	3	7	7	5
4.21.2014 19:18:27	41	1 Jahr und 4 Monate	nein		8	9	7	5	gesunken	8	gleich geblieben	8	5	8	4
4.21.2014 19:19:24	31	14 Jahre	ja	17 Jahre	8	8	8	10	gesunken	10	gleich geblieben	8	10	10	9

4.21.2014 19:21:42	28	5 Jahre	nein		10	10	10	10	gesunken	9	gestiegen	7	8	10	9
4.21.2014 19:23:33	30	2 jahre	ja	4 jahre	10	10	5	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	10	5
4.21.2014 19:30:41	27	14 Monate	ja	14 Jahre	10	7	7	10	gesunken	4	gleich geblieben	7	10	10	10
4.21.2014 19:32:22	30	4 Monate	ja	15 Jahre	8	8	5	3	gesunken	10	gesunken	10	8	10	5
4.21.2014 19:32:43	25	10 Jahre	ja	7 Monate	5	6	6	7	gleich geblieben		gestiegen	4	5	6	6
4.21.2014 19:34:13	21	1 jahr	ja	10 Jahre	8	10	6	10	gestiegen	5	gleich geblieben	4	4	5	6
4.21.2014 19:35:04	30	10 monate	ja	19 jahre	10	9	9	7	gesunken	10	gleich geblieben	4	10	9	6
4.21.2014 19:35:31	25	2 Jahre 3 Monate	ja	3 Jahre	8	9	5	5	gleich geblieben	3	gesunken	10	7	9	5
4.21.2014 19:36:49	36	14 monate	ja	1 jahr	9	10	8	10	gesunken	8	gleich geblieben	5	9	10	9
4.21.2014 19:39:01	33	15 Monate	ja	18 Jahre	7	5	5	10	gesunken	10	gesunken	10	5	5	5
4.21.2014 19:39:01	23	7 Monate	nein		8	7	7	10	gesunken	9	gleich geblieben	3	7	9	8
4.21.2014 19:39:18	45	seit 2 Jahren	nein		8	9	9	9	gesunken	10	gesunken	10	8	8	8
4.21.2014 19:42:40	48	3 Jahre	nein		7	5	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	6	6
4.21.2014 19:43:22	28	1 1/4 Jahr	ja	8 Jahre	8	9	8	10	gesunken	10	gleich geblieben	3	8	8	8
4.21.2014 19:44:20	27	4 Jahre	nein				5	10	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	5	7	6
4.21.2014 19:44:32	16	7 Monate	ja	8 Monate	5	7	5	9	gesunken	5	gesunken	5	8	9	5
4.21.2014 19:50:15	23	1 Jahr	ja	12 Jahre	10	10	8	10	gesunken	9	gesunken	8	10	10	8
4.21.2014 19:50:21	35	2 Jahre	nein		5	5	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	6	5
4.21.2014 19:52:16	33	2 jahre	nein		8	8	7	3	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	7	7	8
4.21.2014 19:53:25	35	18 Monate	ja	17 Jahre	10	10	10	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	5
4.21.2014 19:53:35	18	2,5 Jahre	ja	1,5 Jahre	5	5	5	7	gleich geblieben	5	gestiegen	5	8	8	10
4.21.2014 19:54:00	45	1 Jahr	ja	13 Jahre	8	8	8	10	gleich geblieben	10	gleich geblieben	10	8	8	10
4.21.2014 19:54:32	41	4 Jahre	ja	3 Jahre	9	9	8	10	gesunken	9	gesunken	9	10	9	8
4.21.2014 19:55:56	46 Jahre	fast 24 Monate	nein		2	2	2	1	gesunken	2	gesunken	2	2	2	2
4.21.2014 19:58:16	34	1 Monat	ja	1 Jahr und 2 Monate	4	4	4	4	gesunken	4	gleich geblieben	4	4	4	4
4.21.2014 19:59:41	22	6 Monate	ja	Ich hab von klein auf nie wirklich Fleisch gegessen	7	5	5	9	gesunken	10	gleich geblieben	9	10	7	9
4.21.2014 19:59:46	25	6 Monate	ja	10 Jahre	7	10	5	10	gestiegen	0	gleich geblieben	0	7	10	5
4.21.2014 19:59:49	15	10 Jahre	ja	5 Jahre	5	4	3	3	gesunken	5	gesunken	0	0	2	2
4.21.2014 20:00:52	32	5	ja	9	9	10	5	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	5
4.21.2014 20:02:33	55	4 jahre 6monate	nein		8	8	8	10	gesunken	9	gesunken	9	9	9	9

4.21.2014 20:02:34	27	14Monate	nein		3	3	4	3	gesunken	4	gleich geblieben	3	4	3	5
4.21.2014 20:03:41	34	4 jahre	ja	3 jahre	8	6	5	10	gleich geblieben	6	gestiegen	4	5	9	5
4.21.2014 20:05:14	42	6 Monate	ja	3 Jahre	5	5	4	5	gesunken	2	gesunken	2	4	5	4
4.21.2014 20:07:03	42	6 Monate	ja	3 Jahre	5	5	4	5	gesunken	2	gesunken	2	4	5	4
4.21.2014 20:07:13	19	3 Monste	ja	6 Monate	8	10	5	9	gesunken	10			9	9	7
4.21.2014 20:07:12	42	6 Monate	ja	3 Jahre	5	5	4	5	gesunken	2	gesunken	2	4	5	4
4.21.2014 20:07:47	26	4 Jahre	ja	2 Monate	8	10	7	6	gleich geblieben	5	gesunken	10	8	8	8
4.21.2014 20:08:04	26	2 Jahre	nein		8	7	6	10	gesunken	7	gleich geblieben	7	6	9	5
4.21.2014 20:10:31	28	6 Monate	nein		10	9	8	10	gesunken	10	gesunken	10	9	10	8
4.21.2014 20:13:21	48	2 Jahre, 6 Monate	nein		5	9	5	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	9	9	8
4.21.2014 20:13:28	32	2 Jahre	nein		7	10	7	10	gleich geblieben	0	gleich geblieben	0	0	1	5
4.21.2014 20:15:11	32	1,5 Jahre	nein		6	6	3	7	gleich geblieben	7	gleich geblieben	8	8	7	7
4.21.2014 20:15:59	25	3 jahre	ja	7 jahre	5	5	5	8	gleich geblieben	3	gestiegen	0	5	10	10
4.21.2014 20:16:45	32	1,5 jahre	ja	20 jahre	7	10	5	10	gesunken	8	gesunken	9	6	10	5
4.21.2014 20:18:42	44	2 Jahre	ja	6 Jahre	8	8	7	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	6	5
4.21.2014 20:20:48	31	1 Jahr, 1 Monat	ja	2 Monate	6	8	5	9	gesunken	10	gleich geblieben	7	7	8	7
4.21.2014 20:22:17	43	25 Monate	ja	35 Jahre	4	4	4	4	gleich geblieben	3	gleich geblieben	3	4	4	5
4.21.2014 20:23:25	20	1 Jahr und 7 Monate	ja	7 Monate	7	8	9	10	gesunken	10	gesunken	10	10	5	8
4.21.2014 20:24:05	47	20 onate	ja	6 Monate	6	10	5	10	gesunken	10	gleich geblieben	4	10		5
4.21.2014 20:28:58	22	2 Jahre	ja	2 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	4
4.21.2014 20:29:01	27	1 Jahr	nein		8	8	7	10	gesunken	10	gesunken	10	9	9	9
4.21.2014 20:30:34	23	4 Monate	ja	9 Monate	5	9	5	10	gestiegen	10			10	10	5
4.21.2014 20:31:25	35	3 Jahre	ja	15 Jahre	3	4	3	4	gesunken	4	gesunken	4	4	4	2
4.21.2014 20:32:59	26	1 Jahr 3 Monate	ja	13 Jahre	6	5	5	8	gesunken	10	gestiegen	4	8	7	6
4.21.2014 20:36:59	26	6 Monate	ja	3 Monate direkt vorher Flexitarier, die 6 Monate davor Vegetarier	8	8	5	6	gleich geblieben	5	gesunken	9	10	10	7
4.21.2014 20:39:38	20	2,5 Monate	ja	3 Jahre	9	8	6	8	gesunken	10			10	9	5
4.21.2014 20:39:40	36	8 Monate	nein		9	5	5	5	gesunken	10	gleich geblieben	4	7	5	5
4.21.2014 20:44:12	35	3 Jahre	nein		7	5	5	5	gesunken	10	gleich geblieben	8	8	6	7
4.21.2014 20:52:27	34	18 Monate	ja	19 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gleich geblieben	9	9	9	9

4.21.2014 20:51:59	18	2 Monate	ja	5 Jahre	6	6	6	5	gestiegen	5			5	9	3
4.21.2014 20:52:50	29	8 monate	nein		3	4	5	4	gesunken	4	gesunken	4	3	3	5
4.21.2014 20:53:06	27	1jahr	ja	5 jahre	10	10	10	10	gesunken	7	gleich geblieben	5	10	10	8
4.21.2014 20:53:45	38	1 Jahr	ja	18 Jahre	5	5	8	9	gleich geblieben	8	gesunken	9	7	6	9
4.21.2014 20:58:24	31	2,5 jahre	ja	10jahre	8	8	9	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	8	10	9
4.21.2014 21:02:16	40	1 Jahr	nein		10	5	5	9	gleich geblieben	3	gleich geblieben	3	5	10	4
4.21.2014 21:02:42	25	15 Monate	ja	3 Jahre	10	8	9	10	gesunken	6	gleich geblieben	7	9	10	8
4.21.2014 21:04:13	24	5 Monate	nein		8	8	9	10	gesunken	10	gesunken	10	9	9	5
4.21.2014 21:04:28	24	4 Monate	ja	6 Jahre	7	6	7	9	gleich geblieben	4	gleich geblieben	4	7	8	5
4.21.2014 21:05:15	46	2 jahre	nein		10	10	5	10	gesunken	5	gleich geblieben	5	9	9	5
4.21.2014 21:08:10	18	2 Jahre	ja	7 Jahre	8	7	8	10	gestiegen	5	gesunken	6	6	10	9
4.21.2014 21:10:54	25	2 Jahre	nein			8	9	10	gleich geblieben	8	gestiegen	10	9	8	7
4.21.2014 21:15:01	57	2 Jahre	ja	10 Jahre	7	8	6	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	8	6
4.21.2014 21:16:40	24	14 monate	ja	8 jahre	4	4	3	1	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	4	5
4.21.2014 21:19:38	38	2 Jahre 2 Monate	ja	22 Jahre 3 Monate	9	9	5	10	gesunken	10	gleich geblieben	8	9	7	9
4.21.2014 21:23:14	24	11	ja	13		3	4	3	gleich geblieben	3	gesunken	3	4	4	3
4.21.2014 21:23:30	26	8 Jahre, 7 Monate	ja	5 Monate	8	9	8	10	gesunken	10	gesunken	10	9	10	6
4.21.2014 21:24:31	49	1Jahr	ja	Halbes Jahr	6	6	5	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	6
4.21.2014 21:25:07	20	3 Jahre	ja	2 jahre	8	9	7	8	gleich geblieben	6	gesunken	6	6	8	8
4.21.2014 21:26:14	32	13 Monate	nein		5	8	5	10	gesunken	10	gesunken	10	8	10	2
4.21.2014 21:26:43	35	2 Monate	nein		7	7	6	8	gesunken	9			7	7	8
4.21.2014 21:27:40	21	6 Monate	ja	3 Jahre	8	9	7	10	gesunken	10	gesunken	10	7	10	6
4.21.2014 21:28:41	40	1 Monat	ja	19 Jahre	5	7	7	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	7	8
4.21.2014 21:28:56	25	4 Monate	ja	1 Jahr	8	8		7	gesunken	10	gesunken	10	8	8	8
4.21.2014 21:32:19	25	6 Jahre	ja	12 Jahre	5	5	5	7	gesunken	5	gesunken	5	5	7	10
4.21.2014 21:33:10	28	4 Jahre	ja	6 Monate	5	5	5	5	gesunken	7	gestiegen	3	5	5	5
4.21.2014 21:33:33	28	April 2012	ja	1,5 Jahre	10	7	7	10	gesunken	10	gesunken	10	6	8	4
4.21.2014 21:42:23	29	10 jahre	ja	5 jahre	5	8	5	8	weiß ich nicht	5	weiß ich nicht	5	5	9	5
4.21.2014 21:42:57	32	1 Jahr	ja	ca. 6 Jahre	9	7	8	10	gesunken	10	gesunken	10	5	5	8
4.21.2014 21:43:21	53	5 Monate	nein		5	5	8	9	gesunken	9	gleich geblieben	5	8	8	5
4.21.2014 21:44:23	29	1 Monat	nein		10	10	10	10	weiß ich nicht	10	weiß ich nicht	10	10	10	8
4.21.2014 21:45:02	31	1 Jahr	nein		8	5		9	gestiegen	0	gestiegen	0	10	9	10
4.21.2014 21:46:03	32	15 Monate	nein		7	5	5	8	gesunken	10	gesunken	9	8	8	7
4.21.2014 21:46:46	44	7 monate	nein		7	7	7	10	gleich geblieben	4	gleich geblieben	4	6	8	8
4.21.2014 21:48:11	26	2 jahre	ja	4 jahre	7	7	8	10	gleich geblieben	6	gesunken	8	9	8	10

4.21.2014 21:48:24	40 Jahre	1 Jahr 2 Monate	nein		7	5	6	10	gesunken	5	gleich geblieben	5	5	5	5
4.21.2014 21:52:03	19	5 Monate	ja	9 Jahre	7	5	5	10	gesunken	4	gesunken	4	5	8	5
4.21.2014 21:52:49	20	3 Jahre	ja	4 Jahre		10	6	6	weiß ich nicht	5	gesunken	10	7	7	5
4.21.2014 21:56:55	31	1 Jahr	nein		5	5	5	9	gleich geblieben	4	gesunken	8	5	5	5
4.21.2014 21:59:01	22	3 Jahre	nein		5	6	5	7	gesunken	10	gesunken	10	5	6	5
4.21.2014 22:02:57	50	3 Jahre	ja	2Jahre	7	8	7	10	gesunken	10	gesunken	10	7	9	5
4.21.2014 22:04:33	37	10 Monate	nein		7	8	7	9	gesunken	10	gesunken	10	10	8	8
4.21.2014 22:05:25	23	3 Jahre	ja	1 Jahr	9	9	8	10	gleich geblieben	8	gleich geblieben	10	8	8	10
4.21.2014 22:12:53	14	1 jahr	ja	2Jahre	5	5	5	3	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	10	4
4.21.2014 22:18:07	17	1 Jahr	ja	5 Jahre	7	8	6	9	gesunken	9	gesunken	9	8	9	8
4.21.2014 22:22:35	28	17 Monate	ja	15 Jahre	8	8	8	10	gesunken	7	gleich geblieben	7	8	10	9
4.21.2014 22:22:48	30	2 Jahre	ja	2 Jahre	8	9	9	9	gesunken	10	gestiegen	3	6	9	7
4.21.2014 22:24:01	26	2,5 Jahre	ja	1 Jahr	5	8	7	10	gleich geblieben		gleich geblieben		7	7	6
4.21.2014 22:26:06	19	1,5 Jahre	nein		6	7	5	8	gesunken	8	gleich geblieben	2	7	8	8
4.21.2014 22:28:32	43	1 Jahr, 1 Monat	nein		8	8	8	10	gesunken	8	gleich geblieben	9	8	10	8
4.21.2014 22:29:32	53	1Jahr	nein		8	8	5	9	gleich geblieben	5	gesunken	6	7	7	8
4.21.2014 22:29:37	30	8 monate	nein		9	9	10	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	8	9	8
4.21.2014 22:31:31	28	2,5 Jahre	ja	4 Jahre	8	8	7	7	gestiegen	5	gleich geblieben	5	6	8	9
4.21.2014 22:38:07	22	3 Jahre	ja	5 Monate	9	9	5	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	8	8	4
4.21.2014 22:40:36	29	6 Monate	ja	19 Jahre	9	6	7	9	gesunken	8	weiß ich nicht	5	5	8	7
4.21.2014 22:53:16	22	4 Monate	ja	1 Jahr	4	4	3	4	gestiegen	5	weiß ich nicht		0	4	3
4.21.2014 22:54:11	50	3 Jahre	nein		8	10	8	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	9	8
4.21.2014 22:56:16	24	11 Monate	nein		3	3	5	3	gesunken	4	gleich geblieben	4	3	3	5
4.21.2014 22:56:35	36	4 Jahre	ja	2 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gestiegen	2	5	5	8
4.21.2014 22:59:07	26	3 Monate	ja	4 Monate	8	5	7	9	gleich geblieben	5	weiß ich nicht	5	5	8	5
4.21.2014 23:18:18	25	1 Jahr	ja	3 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	5
4.21.2014 23:20:05	23	3,5 Jahre	nein		5	5	5	9	gestiegen	8	gleich geblieben	5	5	5	5
4.21.2014 23:34:11	24	6 Jahre	ja	8 Jahre	6	9	8	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	8	10	10
4.21.2014 23:35:01	25	3 monate	ja	1 jahr	7	9	5	7	gesunken	5			5	5	7
4.21.2014 23:34:58	25	3 monate	ja	1 jahr	7	9	5	7	gesunken	5			5	5	7
4.21.2014 23:45:40	59	2 Jahre	nein		5	8	8	5	gleich geblieben	2	gleich geblieben	2	8	8	5
4.21.2014 23:53:40	40	8 Monate	nein		9	8	10	9	gesunken	8	gleich geblieben	10	10	6	6
4.22.2014 0:10:24	33	3 Jahre	ja	6 Monate	6	6	6	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	4	6	6	4
4.22.2014 0:10:50	33	15 Monate	nein		7	9	5	7	gesunken	10	gleich geblieben	10	8	10	5
4.22.2014 0:22:21	23	4 Monate	ja	1 Monat	5	5	5	5	gesunken	3	gleich geblieben	4	6	7	7

4.22.2014 0:34:45	27	4 Monate	ja	4 Monate	5	5	5	7	gestiegen	4	gleich geblieben	5	7	3	4
4.22.2014 0:58:39	25	1 Jahr	nein		10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.22.2014 1:00:51	21	2 Jahre	nein		3	2	4	4	gesunken	4	gleich geblieben	3	1	1	4
4.22.2014 1:07:43	24	3	ja	2	5	5	6	6	gesunken	5	gestiegen	0	5		5
4.22.2014 1:18:04	33	4 Monate	ja	2 Jahre	7	7	7	7	gesunken	8	gesunken	8	8	8	6
4.22.2014 1:18:27	1996	1	ja	6	8	9	7	9	gesunken	10	gleich geblieben	10	6	9	6
4.22.2014 1:19:22	53	12 Monate	nein		6	7	6	8	gesunken	8	gleich geblieben	6	6	8	5
4.22.2014 1:19:54	26	7 Wochen	nein		3	4	5	5	gesunken	4			3	3	5
4.22.2014 3:53:59	31	27 Monate	ja	11 Jahre	4	4	3	4	gesunken	4	gesunken	4	4	3	3
4.22.2014 2:14:38	31	1 jahr	ja	1 jahr	10	8	10	10	weiß ich nicht	10	gesunken	10	10	9	9
4.22.2014 2:17:18	24	8 Jahre	ja	5 Jahre	8	10	9	6	gesunken	7	gleich geblieben	7	9	9	10
4.22.2014 2:38:00	26	5 Jahre	ja	14 jahre	9	8	8		gestiegen	2	gleich geblieben	7	5	7	5
4.22.2014 5:34:04	47	8 Jahre	ja	7 Jahre	10	10	9	9	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.22.2014 6:22:43	28	3 Monate	ja	5 Jahre	2	0	5	4	gestiegen	0	weiß ich nicht	5	2	1	5
4.22.2014 6:29:25	47	2 Jahre	ja	1 Jahr	4	4	5	4	gesunken	4	gleich geblieben	4	5	4	5
4.22.2014 6:56:05	42	1,2 Jahre	ja	10 jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	9	10	10
4.22.2014 7:05:28	33	15Jahre	ja	5Jahre	10	8	8	5	gesunken	5	gestiegen	5	8	8	8
4.22.2014 7:35:03	25	1 Jahr	nein		8	9	8	10	gleich geblieben	5	gesunken	10	7	9	6
4.22.2014 7:39:10	28	3 Monate	ja	5 Jahre	10	10	10	10	gesunken	8			10	10	10
4.22.2014 7:46:30	32	2 Jahre	ja	20 Jahre	5	5	5	8	gestiegen	5	gleich geblieben	5	5	8	7
4.22.2014 7:42:38	48	1	ja	20											
4.22.2014 7:51:06	48	1	ja	20	5	5	6	6	gesunken	5	gleich geblieben	5	4	5	5
4.22.2014 7:52:44	35	2Monate	nein		8	8	7	9	gesunken	10			9	10	5
4.22.2014 7:59:14	43	1 Jahr	ja	über 10 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10		8
4.22.2014 8:07:53	44	1 Jahr	ja	26 Jahre	4	4	5	4	gesunken	4	gleich geblieben	3	5	5	3
4.22.2014 8:57:22	50	12 m		12 Monate	7	5	5	9	gestiegen	2	gestiegen	2	6	7	3
4.22.2014 8:15:56	38	4 Monate	nein		10	10	5	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	5
4.22.2014 8:24:16	23	6 Monate	nein		7	7	8	9	gestiegen	10	gleich geblieben	10	8	8	8
4.22.2014 8:33:23	25	2 Jahre	ja	10 Jahre	10	9	5	9	gleich geblieben	10	gesunken	10	7	9	5
4.22.2014 8:33:36	19	1 Jahr	ja	3 Monate	8	8	7	9	gesunken	7	gesunken	7	6	8	7
4.22.2014 8:40:58	42	4 Jahre	ja	18 Jahre	7	9	5	10	gesunken	7	gleich geblieben	5	8	10	7
4.22.2014 8:43:55	27	1 Jahr	ja	7 Jahre	7	8	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	9	10	5
4.22.2014 9:00:32	43	7 Monate	nein		10	10	8	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.22.2014 8:59:42	29	5 jahre	ja	17 jahre	5	5	5	10	gestiegen	4	gleich geblieben	5	8	8	5
4.22.2014 9:07:28	18	1 jahre	nein		8	8	9	9	gleich geblieben	5	gesunken	10	9	8	8
4.22.2014 9:04:07	27	3 Jahre	ja	10 Jahre	8	9	8	10	gleich geblieben	5	gestiegen	4	8	6	9
4.22.2014 9:16:15	29	6 Monate	ja	3 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	9

4.22.2014 9:08:43	38	2 Jahre	ja	3Jahre	8	7	9	10	gleich geblieben	6	gleich geblieben	5	7	8	7
4.22.2014 9:24:44	42	11 Monate	ja	13 Monate	8	9	9	10	gesunken	10	gleich geblieben	9	6	10	5
4.22.2014 9:25:15	22	2 Jahre	ja	1 Jahr	10	9		10	gesunken	9	gesunken	10	10	10	9
4.22.2014 9:34:56	26	4 Jahre	ja	5 Jahre	5	9	5	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	8
4.22.2014 9:40:28	47	2,5 Monate	ja	2,5 Jahre	7	7	7	8	gesunken	10			10	9	7
4.22.2014 9:56:01	37	5 Jahre	nein		10	7	10	10	gesunken	1	gestiegen	10	10	10	10
4.22.2014 9:58:57	19	7 monate	ja	8 jahre	9	8	7	10	weiß ich nicht	5	gestiegen	5	9	10	8
4.22.2014 9:58:48	17	On-off 4 Monate	nein		7	8	8	10	gleich geblieben	5	weiß ich nicht	5	9	5	6
4.22.2014 9:58:41	54	1,5 Jahre	nein		10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.22.2014 9:44:28	29	6 jahre	ja	11 jahre		10	10		gesunken	10	gleich geblieben	8	10	10	10
4.22.2014 10:05:38	31	1 Jahr	ja	1 Jahr	7	7	7	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	7	5
4.22.2014 10:09:23	33	13 Jahre	ja	11 Jahre	6	7	5	6	gleich geblieben	5		5	5	5	7
4.22.2014 10:22:52	30	1,5 Jahre	ja	0,5 Jahre	8	6	5	7	gestiegen	0	gestiegen	0	6	7	9
4.22.2014 10:25:32	32	2 Jahre	nein		1	0	3	1	gesunken	0	gesunken	0	1	1	4
4.22.2014 10:24:49	27	8 Jahre	ja	4 Monate	7	7	7	7	gesunken	5	gleich geblieben	5	7	9	5
4.22.2014 10:27:20	21	4 Jahre	ja	2 Monate	5	8	5	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	7	5
4.22.2014 10:27:45	20	1 jahr	ja	7 Jahre	10	10	10	10	gleich geblieben	10	gleich geblieben	10	5	10	4
4.22.2014 10:33:42	43	8 monate	nein		8	6	7	9	gesunken	2	gleich geblieben	5	5	7	7
4.22.2014 10:35:07	43	1,5	ja	mit unterbrechung ca. 5 Jahre	7	6	7	9	gesunken	4	gleich geblieben	5	5	8	8
4.22.2014 10:35:57	31	1 1/2 Jahre	ja	3 Jahre	9	8	5	10	gesunken	5	gesunken	5	10	10	6
4.22.2014 10:45:14	27	3 jahre	nein		8	8	6	7	weiß ich nicht	5	gestiegen	3	9	10	7
4.22.2014 10:50:27	23	14 Monate	ja	17 Jahre	10	10	10	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	10	10
4.22.2014 10:51:25	28	6 monate	nein		7	8	9	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	10	5
4.22.2014 11:19:14	18	2Jahre	nein		8	5	5	9	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.22.2014 11:08:25	25	3 Jahre 6 Monate	nein		7	8	7	7	gesunken	9	gleich geblieben	7	9	8	7
4.22.2014 11:10:55	23	1,5 Jahre	ja	11 Jahre	10	10	8	7	gesunken	8	gleich geblieben	4	10	10	5
4.22.2014 11:29:29	21	1 jahr	ja	3 jahre	1	8	1	9	gesunken	8	gleich geblieben	8	8	8	8
4.22.2014 11:21:27	40	2 Jahre	ja	20 Jahre	8	9	9	10	gleich geblieben	5	gesunken	6	7	7	5
4.22.2014 11:53:36	38	seit 20 Monaten	ja	18 Jahre	10	9	9	8	gesunken	8	gleich geblieben	7	9	10	5
4.22.2014 11:58:45	23	1,5 Jahre	nein		9	8	8	10	gesunken	10	gesunken	10	9	8	8
4.22.2014 12:04:00	45	2 Jahte	ja	28 Jahte	7	8	5	10	gesunken	8	gesunken	7	8	9	5
4.22.2014 12:06:56	41	5 Jahre	ja	12 Jahre	5	5	8	6	gleich geblieben	4	gleich geblieben	4	6	6	7

4.22.2014 12:16:01	42	5 monate	nein		4	4	4	3	gestiegen	1	gestiegen	1	2	3	1
4.22.2014 12:42:04	28	3 Jahre	ja	7	6	9		10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	9	10	8
4.22.2014 12:44:30	25	juli2013	ja	april 2013	10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
4.22.2014 12:49:37	44	2,5 Jahre	ja	10 Jahre	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gesunken	6	7	6	7
4.22.2014 12:54:31	26	2 Monate	ja	10	4	4	5	5	gesunken	3			5	3	3
4.22.2014 13:18:06	28	2 Jahre	nein		5	7	5	9	gleich geblieben	10	gleich geblieben	10	5	8	6
4.22.2014 13:20:39	59	5 Jahre	nein		10	10	8	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	8	10	10
4.22.2014 13:23:34	44	2,5 Monate	nein		3	3	2	4	gesunken	4			3	3	5
4.22.2014 13:28:36	37	1 Jahr	ja	20 Jahre	5	5	5	7	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	6	5
4.22.2014 13:41:52	55	5 Jahre	ja	12 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	10	10	10
4.22.2014 14:01:17	20	15 Monate	nein		6	7	5	10	gleich geblieben	5	gesunken	10	10	9	6
4.22.2014 14:06:19	28	4 Monate	nein		8	8	8	8	gleich geblieben	8	gleich geblieben	7	7	8	10
4.22.2014 14:07:08	20	3 Jahre	ja	10 Monate	2	3	2	3	gesunken	3	gleich geblieben	4	5	4	5
4.22.2014 14:10:38	25	3 Jahre	ja	9 Jahre	9	10	5	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	9	5
4.22.2014 14:12:09	29	3 Jahre	nein		9	9	5	9	gesunken	8	gleich geblieben	7	5	10	9
4.22.2014 14:30:18	42	12 Monate	ja	9 Jahre	8	8	8	8	gesunken	7	gleich geblieben	4	5	8	10
4.22.2014 14:45:33	31	2 Jahre	ja	8 Monate	10	10	10	9	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
4.22.2014 15:05:59	20	5 Monat	ja	8 Jahre	8	9	7	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	6	7	8
4.22.2014 15:20:01	44	2,5 Jahre	ja	21 Jahre	8	5	5	8	gesunken	9	gesunken	9	6	5	7
4.22.2014 15:49:52	26	2jahre 6monate	nein		6	5	5	5	gesunken	8	gleich geblieben	8	5	5	5
4.22.2014 15:28:15	24	4 Monate	nein		7	8	6	8	gleich geblieben	7	gleich geblieben	7	5	6	5
4.22.2014 16:09:29	32	1Jahr	nein		8	9	8	7	gesunken	9	gesunken	9	6	9	5
4.22.2014 16:22:28	24	4 Monate	ja	8 Jahre	6	7	5	6	gestiegen	1	gestiegen	0	6	7	5
4.22.2014 16:25:59	21	6 Jahre	ja	15 Jahre	9	9	9	10	gesunken	10	gleich geblieben	10	8	9	9
4.22.2014 16:52:22	17	1 Jahr	ja	1,5Jahre	10	10	9	10	gleich geblieben	5	gestiegen	1	9	6	8
4.22.2014 17:37:45	58	1 Jahr und 3 Monate	nein		7	9	5	9	gleich geblieben	6	gleich geblieben	6	6	10	6
4.22.2014 18:07:09	36	8 Jahre	ja	13 Jahre	7	9	7	5	gesunken	10	gleich geblieben	8	5	5	5
4.22.2014 18:23:39	35	3 Monate	nein		8	7	8	6	gesunken	9	weiß ich nicht		6	7	4
4.22.2014 18:29:27	57	7 Monate	ja	6 Monate	8	7	5	9	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	5	5	10
4.22.2014 19:21:44	35	4	ja	20 jahre	8	8	9	10	gesunken	8	gesunken	9	9		
4.22.2014 19:37:05	53	2 monate	nein	2 monate	3	2	2	4	gleich geblieben	2		2	3	3	2
4.22.2014 20:37:41	33	5 Monate	ja	17 Jahre	9	9	8	9	gesunken	9	gesunken	9	10	10	10
4.22.2014 20:49:25	25	11	ja	19 Jahre	10	10	10	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.22.2014 20:52:21	19	1,5 Jahre	ja	2,5 Jahre	8	9	9	9	gestiegen	5	gesunken	8	10	10	10
4.22.2014 21:28:50	33	2 J.	nein	31 J.	8	9	9	9	gleich geblieben	5	gesunken	9	8	9	7

4.22.2014 21:45:33	17	1 Jahr und 3 Monate	nein		8	8	6	10	gesunken	10	gesunken	10	10	9	9
4.22.2014 21:59:38	47	19 Monate	ja	12 Jahre	9	9	9	9	gesunken	10	gleich geblieben	10	9	9	6
4.22.2014 22:11:48	17	Fast 2 Jahre	nein		4	1	2	2	weiß ich nicht		weiß ich nicht		0	1	0
4.22.2014 22:24:29	30	2monate	ja	2Monate	10		10	10	gesunken	10	weiß ich nicht	10	9	9	9
4.22.2014 22:53:55	30	3 Jahre	ja	6 monate	10	7	5	8	gleich geblieben	5	gesunken	7	8	5	8
4.22.2014 23:00:03	28	16 Monate	ja	14 Jahre	6	8	6	10	gesunken	10	gesunken	10	7	5	5
4.23.2014 4:08:55	53	2 monate	nein		3	3	3	3	gleich geblieben	2		2	3	3	2
4.23.2014 5:53:46	49	6 monate	nein		8	8	8	9	gestiegen	4	gleich geblieben	4	10	10	5
4.23.2014 9:23:25	46	2 1/2 Jahre	ja	6 Monate	8	10	8	9	gesunken	10	gesunken	10	10	9	7
4.23.2014 10:14:55	22	14 Monate	ja	1 Jahr	5	4	4	6	gleich geblieben	3	gestiegen	1	5	5	6
4.23.2014 13:47:32	29	1 Jahr 5 Monate	ja	mind. 6 Jahre	6	6	5	5	gleich geblieben	5	gestiegen	2	5	6	10
4.23.2014 15:30:48	27	7 Monate	nein	>5 Jahre	7	6	6	8	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	8	7
4.23.2014 16:15:49	34	1,5 Jahre	ja	10 Jahre	8	7	6	8	gesunken	9	gesunken	10	10	10	8
4.23.2014 17:41:48	37	6 Monate	nein		4	10	9	3	gesunken	10	gesunken	10	10	10	10
4.23.2014 20:11:49	23	2,5 Jahre	ja	4 Monate	4	3	4	3	gesunken	4	gleich geblieben	3	3	3	4
4.24.2014 5:04:27	37	18 Jahre	ja	7 Jahre	6	2	5	10	gesunken	5	gestiegen	10	5	6	7
4.24.2014 10:40:05	50	13	ja	28	10	6	6	8	gesunken	10	gesunken		8	7	5
4.24.2014 10:47:21	22	7 Jahre	ja	15 Jahre (lebenslang)	6	5	7	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	10	7	10
4.24.2014 11:14:16	32	7 Jahre	ja	3 Jahre	5	4	5	10	gesunken	10	gestiegen	0	8	7	5
4.24.2014 22:56:07	47	5 Monate	ja	3 Jahre	8	9	8	9	gesunken	9	gleich geblieben	7	9	9	8
4.24.2014 22:57:33	47	5 Monate	ja	3 Jahre	8	9	8	9	gesunken	8	gleich geblieben		9	9	8
4.25.2014 13:00:29	25	3 Monate	nein		5	6	6	5	gleich geblieben	5	weiß ich nicht	5	7	9	6
4.25.2014 9:21:43	20	2 Jahre	ja	6 Jahre	8	7	5	10	gesunken	10	gesunken	7	9	7	8
4.25.2014 10:24:45	25	1 1/2 Jahre	nein		6	7	6	6	gleich geblieben	6	gleich geblieben	6	8	7	8
4.26.2014 16:07:02	19	2 Monate	ja	lebe seit 19 Jahren fast ausschließlich vegetarisch	6	9	7	10	gesunken	8	gleich geblieben	5	7	8	6
4.29.2014 17:41:54	17	4 Monate	ja	6 Monate	7	8	6	9	gleich geblieben	7	gesunken	8	9	9	5
4.30.2014 13:46:58	24	ca ein Jahr	ja	12 Jahre	8	8	9	10	gleich geblieben	8	gesunken	10	8	7	10
4.30.2014 21:15:29	39	5 Jahre	ja	drei Jahre	9	10	10	10	gleich geblieben	8	gesunken	9	10	10	10
4.30.2014 22:13:32	27	6 Jahre	ja	4 Monate	7	7	7	8	gleich geblieben	5	gestiegen	4	6	7	5
5.2.2014 15:37:56	18	1 Jahr	ja	9 Monate	1	2	3	1	weiß ich nicht	6	gesunken	8	8	8	9
5.6.2014 17:43:35	26	2 Monate	nein		7	10	5	5	gesunken	10	weiß ich nicht	10	8	8	5

5.6.2014 18:46:05	20	5 Monate	ja	2 Jahre	9	7	7	10	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	9	6
5.9.2014 22:22:53	31	5 Monate	ja	2 Jahre	5	7	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	7	2
5.14.2014 8:28:22	19	2 Jahre	ja	1 Monat	10	10	10	10	gleich geblieben	9	gleich geblieben	9	10	10	8
5.15.2014 13:42:36	29	14 Monate	ja	6 Jahre	8	9	8	10	gestiegen	5	gesunken	8	9	9	10
5.19.2014 14:14:54	43	1 Jahr	ja	ca. 10 Jahre	8	8	8	9	gesunken	9	gesunken	9	9	9	5
5.20.2014 22:59:45	35	15 Monate	ja	2 Jahre	6	5	5	8	gleich geblieben	1	gesunken	9	7	5	6
5.25.2014 22:56:58	45	2 Jahre	ja	2 Jahre	8	10	5	10	gesunken	10	gesunken	10	10	10	8
6.1.2014 14:20:23	50	2 Jahre	ja	22	5	5	5	5	gleich geblieben	5	gleich geblieben	5	7	6	5

Tabelle Teil 2

Zeitstempel	Alter (in Jahren)	Wie hat sich die Erholbarkeit Ihres Schlafes verändert?	Haben Sie seit der Ernährungsumstellung Mangelerscheinungen erlebt?	Wenn ja, welche?	Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel zu sich?	Wenn ja, welche?	Gab es Veränderungen bei Ihren Blutwerten?	Wenn ja, welche?	Gab es Veränderungen bei eventuellen Krankheiten?	Wenn ja, welche?	Hat die Ernährungsumstellung Ihre sozialen Kontakte eher gemindert oder gefördert?	Können Sie persönliche Erfahrungen zum Thema Schwangerschaft und Stillen in Verbindung mit der veganen Ernährungsweise mitteilen?	Was ich noch anmerken oder berichten möchte:
4.19.2014 16:06:40	24	8	nein		ja	B12, und manchmal Eisen	ja	positive	nein		7	Meine Yoga Lehrerin hat vor 1 Woche ein gesundes (veganes ;) Kind zu Welt gebracht	Meiner Seele geht es viel viel besser :) Ich bleibe für immer dabei!!!
4.19.2014 18:06:45	69	4	nein		nein		nein				4		Ich bin noch am Anfang und habe viele Kontakte die das ganz toll finden auch
4.20.2014 13:27:06	16	5	nein		nein						5		
4.20.2014 22:37:08	20	7	ja	Vitamin D (nur in den Wintermonaten)	ja	Veg1 sehr sporadisch	ja	Bessere Cholesterinwerte und insgesamt bessere Werte	nein		8		
4.21.2014 11:10:44	21	5	nein		ja	Veg1 (gelegentlich), mit Vitamin B12 angereicherte Zahnpasta	ja	Eisenwert gestiegen	nein		8		
4.21.2014 9:47:19	23	8	nein		ja	Sante B12 Zahncreme	ja	Kein Eisenmangel mehr	ja	Hoher Blutdruck verschwunden.	10		

4.21.2014 11:49:25	22	5	nein		ja	Vitamin B12			nein		5	leider nein	
4.21.2014 14:00:20	35	7	nein		ja	b12			ja	at3 Mangel, symptome danach nahezuz verschwunden	8		Das beste was ich je gemacht habe. Ich fühle mich besser, ruhiger, bewusster, sportlicher.
4.21.2014 14:39:55	29	10	ja	leichter Vitamin B12 - Mangel	ja	Veg 1 (Vitamin B12)	ja	leichter Vitamin B12-Mangel	nein		10		Danke :)
4.21.2014 14:40:26	29	10	ja	leichter Vitamin B12 - Mangel	ja	Veg 1 (Vitamin B12)	ja	leichter Vitamin B12-Mangel	nein		10		Danke :)
4.21.2014 16:16:56	31	9	nein		nein				nein		9		
4.21.2014 16:17:11	28	8	nein		ja	Vitamin D	nein		nein		8		
4.21.2014 16:18:13	34	10	nein		ja	Methylcobalamin			nein		10		keine Menstruationsbeschwerden mehr
4.21.2014 16:18:41	51	9	nein		ja	Vitamin B 12					3		
4.21.2014 16:18:46	33	6	nein		nein				ja	Reizdarm weg, Allergien weg.	3	nein	
4.21.2014 16:18:42	29	5	ja	Magnesium	ja	B12					5		
4.21.2014 16:18:54	26	5	nein		ja	Zink	nein		nein		4		
4.21.2014 16:19:02	21	5	nein		nein		nein		nein		6		

4.21.2014 16:19:02	33	10	nein		ja	vorsorglich b12 und vitamin d3 auf veganer basis	ja	nie getestet doch muss positiv sein	ja	magen,darm krankheiten wie sodbrennen etc. völlig verschwunden jedoch basierend auf veganer rohkost.			
4.21.2014 16:19:23	22	5	nein		ja	B12	ja	niedrigerer Cholesterinwert	nein		4		
4.21.2014 16:19:28	38	10	nein		ja	B12	nein		nein		8		
4.21.2014 16:19:41	37	10	nein		nein		nein		nein		6		
4.21.2014 16:19:47	22	5	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 16:19:52	26	5	nein		nein						6		
4.21.2014 16:19:54	20	5	nein		ja	Vitaminsaft					5		
4.21.2014 16:20:36	25	5	nein		nein		ja	Bessere Cholesterin-, Eisenwerte			5		
4.21.2014 16:21:05	20	6	ja	Eisen, B- Vitamine	ja	Chlorella, Eisen, B12, div. Schüsslersalze (nicht regelmäßig)	ja	Armut an roten Blutkörperchen			4		
4.21.2014 16:21:46	34	6	nein		ja	b12	nein		nein		5		
4.21.2014 16:21:53	28	5	nein		nein		nein		nein		7		

4.21.2014 16:21:58	31	8	nein		ja	Eisen, Multivit., Calcium, Proteinpulver	nein		nein		4		
4.21.2014 16:22:06	46	3	nein		ja	Orthomol Veg One			ja	Allergien haben sich deutlich gebessert . Blutdruck ( vorher Bluthochdruck ) hat sich fast normalisiert	1		
4.21.2014 16:22:15	31	9	nein		ja	B12			nein	Keine krankheiten	5		Anfangs kein Gewichtsverlust aufgrund von mehr Kohlehydraten. Muss auf genug Protein achten, da ich es sonst beim Training merke
4.21.2014 16:22:15	25	9	ja	Vit D	ja	Oleovit D3 (Vit D), Osteofortin (Vit K, B12,..)	nein		nein		3		
4.21.2014 16:22:34	17	5	nein		nein								
4.21.2014 16:22:40	27	8	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 16:22:50	27	6	ja	Eisenmangel	ja	Eisenpräparate					3		
4.21.2014 16:22:53	25	10	nein	-	nein	-	nein	-	nein	-	10	-	
4.21.2014 16:22:57	48	5	nein		ja	Vit B12 und D	ja	Verbesserung der Blutfettwerte	ja	Weniger Beschwerden im Knie (Arthrose)	7	nein	

4.21.2014 16:22:58	18	5	ja	Haarausfall, schlechte Haut	ja	Eisen, Vitamin D, B12-Spritzen	ja	Mangel an: Vitamin D; Eisen; B12	ja	muss stärkere Schilddrüsenho rmone nehmen	5	-	
4.21.2014 16:23:12	40	7	nein		ja	B12 zink			nein		5		
4.21.2014 16:23:24	29	8	nein		ja	Zink, Magnesium, B12			nein	hatte und habe keine krankheiten	6		GO VEGAN!
4.21.2014 16:23:36	22	10	nein		ja	mit B12 angereicherte Zahnpasta von Santé	nein		ja	Stoffwechselun terfunktion --> weniger müde, schlapp und geschlaucht	5		
4.21.2014 16:24:38	19	4	nein		nein				nein		0		
4.21.2014 16:25:06	52	5	nein		ja	b12	nein		ja	zu hoher Blutdruck ist gesunken	8		immer wieder!!
4.21.2014 16:25:32	17	5	nein		nein		nein		nein		5	nein	

4.21.2014 16:26:23	33	10	nein		ja	Vitamin B12 u. D3 vegan	ja	nie gemessen	ja	positiv Auswirkung auf Magendarm,Migr äne und Kopfschmerzen jeglicher Art,Übergewicht, Sodbrennen viel völlig weg sowohl als Hautirritationen,K onzentrationssch wäche signifikant verbessert,..Das alles trotz mehraufwand beim arbeiten etc. Also meine Umstände wurden schlechter jedoch wirkte sich die Ernährung immer noch positiv auf mich aus und ich gehe vorwärts ums einfach zu sagen.	10	Alle Frauen die ich kenne od. Kontakt habe haben nur positives berichtet.	Wenn vegan am besten vegane Rohkost vegan brachte mir sehr viel jedoch vegane Rohkost dann nochmal viel viel mehr.Zeitersparnis,Energie ersparnis,Körpergefühl +,Konzentration+,alles+,um s vereinfacht zu sagen lebendigere Nahrung die nicht zerstört wurde gibt mehr leben also Leben +
4.21.2014 16:26:29	18	5	nein		nein		ja	Beste Werte besonders in Bezug auf negatives Cholesterin (niedrigster Wert den Arzt je gesehen hat)	nein		5	Nein	Die Gewichtsabnahme war beabsichtigt, und war auch mit ein Grund zur Ernährungsumstellung, Hauptgrund war jedoch Steigerung des Wohlbefindens (zu 99% geglückt) und von Hauptproblemen (nur kleine Verbesserung)

4.21.2014 16:26:45	31	10	nein		nein		ja	ldd ist in unteren bereich	ja	verkalkung der schulter um 90% besser geworden	5		
4.21.2014 16:26:45	26	6	nein		ja	B12	nein		nein		3	Nein	
4.21.2014 16:27:15	9	5	nein		ja	VEG1	nein				6		
4.21.2014 16:27:40	25	8	nein		ja	B 12	ja	Cholesterin von sehr hoch in Normalbereich gesunken, davor Eisenmangel, seit vegan sehr gute Eisenwerte	nein		5	nein, noch nicht erlebt	
4.21.2014 16:28:06	36	7	nein		ja	b12 komplex					5		meine haare sind viel besser, magenprobleme sind verschwunden und auch unverträglichkeiten einigen lebensmitteln gegenüber
4.21.2014 16:28:02	54	9	nein		ja	schüßler salze	nein		nein		8		
4.21.2014 16:28:34	18	8	nein		nein		nein		nein		6		
4.21.2014 16:28:39	25	5	nein		nein						5	Nein	
4.21.2014 16:28:40	39	6	nein		ja	B12					5		
4.21.2014 16:28:42	29	9	ja	Vitamin D, B12	ja	Vitamin D, Veg 1	nein		nein		5		
4.21.2014 16:28:49	26	5	ja	Eisen ist aber von Natur aus niedrig	ja	B12	ja	Cholesterinspiegel, Calcium	ja	Milcheiweiß Allergie, Citronensäure, Desinfektionsmittel uvm	5	nein	weniger Volle Gefühl und Magenschleimhaut Entzündung ist besser geworden

4.21.2014 16:28:50	18	6	nein		nein		ja	Alles wunderbar!			8		
4.21.2014 16:29:14	42	6	nein		nein		nein				5		
4.21.2014 16:29:17	25	5	nein		ja	Vitaming B12	nein		nein		5	-	
4.21.2014 16:30:14	34	3	nein		nein		nein		nein		4		
4.21.2014 16:31:19	23	3	nein	/	nein	/	nein	/	nein	/	9		
4.21.2014 16:31:49	24	7	nein		ja	VEG 1	ja	Anstieg des Hb	nein		8	nein	
4.21.2014 16:31:58	25	6	nein		ja	Vitamin B12, Vitamin D	ja	positive (Cholesterin, Blutzucker, etc)	ja	Hormonstörun gen	5	nein	"Vegan" allein sagt nichts viel aus. Meine Antworten bezogen sich auf eine gesunde (vollwertige) vegane Ernährung.
4.21.2014 16:32:31	34	8	nein		ja	b12	nein		nein		9		
4.21.2014 16:32:54	36	4	nein		nein		nein		nein		4		ich fühle mich wesentlich besser seit ich mich vegan ernähre.
4.21.2014 16:33:49	22	8	nein		nein				ja	Hautkzeme, Akne, Darmprobleme verbessert	5		
4.21.2014 16:34:01	23	5	ja	Eisenmangel	ja	zusätzliches Eisen	ja	Eisenmangel			5	-	-
4.21.2014 16:34:42	43	9	nein		ja	Vit D, Multivitamin	nein		ja		5		
4.21.2014 16:35:10	42	5	nein		ja	B12, Lysin, D3	ja	Cholesterin ist besser	nein		10		
4.21.2014 16:35:26	25	10	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 16:35:39	22	8	nein		nein						6		

4.21.2014 16:35:48	23	5	nein		ja	Vitamin B12 Tabletten			nein		3	nein	
4.21.2014 16:36:18	21	8	nein		ja	Reisprotein	nein		nein		5		
4.21.2014 16:36:19	50	5	nein		ja	vit D, B12	ja	niedrigeres §schlechtes" cholesterin, höheres "gutes2 Cholesterin	nein		5		wechselbeschwerden sind leichter geworden, weniger "Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen :)
4.21.2014 16:37:27	23	7	nein		ja	B12, Omega, Vitamin C, Knoblauch	nein		nein		6		
4.21.2014 16:38:12	26	5	nein		ja	B12	nein		nein		5		
4.21.2014 16:39:32	20	8	nein		ja	B12					5		
4.21.2014 16:39:29	23	8	nein		nein						9		
4.21.2014 16:39:52	46	0	nein		ja	Cellagon			ja	keine Bauchschmerze n mehr	5	Nein	habe nur positives erlebt
4.21.2014 16:40:58	44	10	nein		ja	B 12 und Vit. D vorbeugen	nein		nein		10		
4.21.2014 16:40:57	30	2	nein		ja	Vitamin B, D, Zink	nein		nein		2		
4.21.2014 16:41:52	32	4	nein		nein						5		
4.21.2014 16:42:39	32	5	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 16:42:56	29	8	nein		nein		ja	alle werte haben sich deutlich verbessert	ja	gastritis besser geworden	5	nein	-
4.21.2014 16:43:16	19	5	nein		nein				ja	generell seltener krank	5		
4.21.2014 16:43:46	57	8	nein		ja	B12	nein				6		

4.21.2014 16:44:56	32	7	nein		ja	b12	ja	eisenmangel	nein		5		
4.21.2014 16:45:17	20	5	nein		ja	acai, acerol							
4.21.2014 16:46:43	22	10	nein		nein						5		kräftigere Fingernägel, Haarwäsche und Duschen seltener nötig;
4.21.2014 16:47:04	36	7	nein		ja	Veg1			ja	Chronische Rückenschmerz en gehen zurück	10		
4.21.2014 16:47:17	37	5	nein		ja	Vitamin B 12	ja	tsh rezeptor antikörper (basedow) stark gesunken, so dass die Mefikation ausgesetzt werden konnte.	ja	Normalidierung der tsh werte (basedow)	5		
4.21.2014 16:47:23	15	10	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 16:48:02	26	5	nein		nein						7		
4.21.2014 16:47:58	29	5	nein		nein						5		
4.21.2014 16:48:30	40	3	nein		ja	vitamine selten			nein		2		
4.21.2014 16:48:30	26	3	nein		nein						5		
4.21.2014 16:48:38	37	7	nein		ja	B12	ja	bessere Eisenwerte	nein		5		
4.21.2014 16:49:24	32	7	nein		ja	Neurobion, aber bereits seit 1,5 Jahren aufgrund vit B12 mangel					6		

4.21.2014 16:49:52	33	5	nein		ja	Eisen, Vitamin D und B12, Selen hochdosiert, Magnesium, Calcium	nein		ja	PCO, Hashimoto, Hypersomnie, Fibromyalgie Symptome weniger	10	Nein	
4.21.2014 16:51:11	32	5	nein		nein		ja	besseres Cholesterin	nein		4		Das Fresskoma nach dem Essen ist mit der Umstellung auf vegan/vegetarisch komplett verschwunden
4.21.2014 16:52:08	24	5	nein		nein				nein		4		
4.21.2014 16:52:07	43	5	nein		ja	B12	ja	viel bessere Cholesterin- und Blutfettwerte	nein		5		
4.21.2014 16:52:18	33	6	nein		nein						6		
4.21.2014 16:53:04	34	10	nein				ja	kein erhöhtes Cholesterin mehr	ja	keine Gelenks schmerzen mehr :)	7		
4.21.2014 16:53:31	17	8	nein		ja	Vitamin B12; Zink					7		
4.21.2014 16:53:48	32	5	nein		nein		nein		ja	hatte Fruktoseintolleranz, konnte kaum Obst und Gemüse essen. Seit der Umstellung hatte ich diesbezüglich keine Probleme mehr.	5		
4.21.2014 16:53:59	23	6	ja	Eisen , Folsäufe	ja	Eisen , Folsäure	ja	Hba1c unter 5	nein		5		

4.21.2014 16:55:02	28	5	nein		nein		nein		nein		6	nein	just do it
4.21.2014 16:55:02	25	5	nein		ja	sporadisch Veg1	nein		nein		4		
4.21.2014 16:55:21	50	9	nein		ja	vitamin b12 vitamin d eisen	ja	allgemein besser	ja	fibromyalgie	4	nein	ich persönlich bin jeden tag aufs neue unabhängig von schönheit gesundheit oder sonstigem aufs neue von herzen froh und glücklich vegan zu leben.
4.21.2014 16:55:28	27	5	nein		ja	B12	nein		nein		5	Nein	
4.21.2014 16:56:27	33	8	nein		nein		ja	Verbessert	nein		6	Nein	
4.21.2014 16:58:00	39												
4.21.2014 16:58:15	68	5	nein		ja	B 12	ja	besser geworden (Chol.)			5		
4.21.2014 16:58:39	22	5	nein		ja	Vitamin D, Vitamin B12, Eisen					5		ohne abzufragen, welche Alternativen Gründe es für etwaige Veränderungen geben kann, sagt das hier sehr, sehr wenig aus.
4.21.2014 16:59:20	29	8	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 16:59:27	26	5	nein		ja	VEG1	ja	Niedrigere Fettwerte, Bessere Vitaminversorgung	nein		4		

4.21.2014 17:00:23	22	5	nein		ja	Jarrow Methyl B-12	ja	Vorher hatte ich stets zu wenig Leukozyten, nun ist dieser Wert deutlich besser, ebenso die Cholesterinwerte	ja	Allergien sind zurückgegan- gen	8		
4.21.2014 17:00:31	20	6	nein		nein		nein		nein		9		
4.21.2014 17:01:34	46	8	nein		ja	Vit. C/D/K2/B12, Selen/Zink, Magnesium, Jod, MSM					5		
4.21.2014 17:01:43	39	3	nein		ja	b12, D, Magnesium							
4.21.2014 17:01:48	30	5	nein		ja	1x/woche Veg1	ja	Cholesterin gesunken, Hb gestiegen, Erys gestiegen,	ja	Pollenallergie ist seit dem verschwunden	8	nö	
4.21.2014 17:02:22	18	9	nein		ja	für die Haare			ja	Ich weiß nicht, ob es tatsächlich durch die vegane Ernährung besser geworden ist, aber ich war stark gegen Ragweed allergisch (sehr starker Husten etc.) Jetzt habe ich diese Allergie nicht mehr.	5		Ich hatte STARKEN Haarausfall, weshalb ich jetzt eine Zeit lang diese "Haarkapseln" nehmen werde (enthalten verschiedene Spurenelemente und Vitamine, natürlich rein pflanzlich). Außerdem habe ich meine Ernährung auf highcarb lowfat umgestellt, wodurch ich meiner Meinung nach mehr Energie habe. Es ist schwer den anderen Leuten zu erklären warum man sich vegan ernährt (haben kein Verständnis). Ich sage nur etwas dazu wenn mich jemand fragt.

4.21.2014 17:03:41	60	5	ja	vit.b12 mangel, selenmangel, vit. d mangel	ja	vit.b12, vit.d, selen	ja	alle werte wuden besser bis auf vit12,selen u vit.d	nein		7	nein	
4.21.2014 17:03:44	22	5	ja	Eisen	nein		nein		nein		10		
4.21.2014 17:04:23	23	10	nein		nein						9	nein	viele denken, dass sich vegan zu ernähren bedeutet, auf etwas zu verzichten... Ganz im Gegenteil Der Umstieg auf die vegane Ernährung ist für mich eine diesen Bereicherung. Ich ernähre mich zwar erst seit 2 Monaten vegan, aber seither habe ich ein ganz anderes Lebensgefühl!
4.21.2014 17:04:31	22	5	nein		ja	Veg 1 (B12)	ja	allgemein bessere werte, vor allem bei cholesterin	nein		4		
4.21.2014 17:05:00	19	10	nein		nein		ja	Verbesserung, früherer Eisenmangel verschwunden, ausgezeichnete Leberwerte	ja	Pollenallergien sind verschwunden, generell gestärkte Immunabwehr, fast keine Erkältung mehr	10		
4.21.2014 17:05:10	19	5	nein		nein				nein		5	Nein	
4.21.2014 17:05:20	39	3	nein		ja	B12, D, Magnesium,	ja	Cholesterin gesunken	ja	Verbesserung des sog. Reizdarmsyindr	2		

										om			
4.21.2014 17:05:30	40	5	nein		ja	B12, Vitamin D	ja	Werte haben sich verbessert			5	Nein	
4.21.2014 17:05:59	15	6	nein		nein		nein		nein		5	Nein	
4.21.2014 17:07:17	27	8	ja	vit. D, vit. b12	ja	vit. d, vit. b12					7		
4.21.2014 17:07:37	21	3	nein		nein						2		
4.21.2014 17:07:47	34	5	nein		nein						5		
4.21.2014 17:08:07	29	7	nein		nein		ja	eisen und entzündungswert besser als vorhet	ja	schmerzfrei, besseres wohlbe finden (morbus crohn)	5	insgesamt ein rundum besseres wohlbe finden, kein zwicken und kein vö lle gefühl nach dem essen	
4.21.2014 17:09:53	22	9	ja	Vitamin D und B12	ja	Vitamin D	ja	Vitamin D und B12 niedrig	nein		4		
4.21.2014 17:10:21	41	9	nein		ja	Veg1	ja	Verbesserung	ja	Verbesserung	8	Ja, ich hatte eine problemlose vegane Schwangerschaft und ein kerngesundes, kräftiges Kind zur Welt gebracht. 50 cm und 3080 Gramm schwer. Alle ermittelten Werte waren perfekt. Bis heute gab es keinerlei Mangelerscheinungen.	Viel Glück zur Matura und herzliche Grüße
4.21.2014 17:11:44	47	6	nein		ja	B12	ja	Weniger colesterin	ja	Weniger zucker	9		
4.21.2014 17:12:09	19	6	nein		nein						5		

4.21.2014 17:12:09	29	10	nein		ja	Vitamin b 12	nein		nein		4		
4.21.2014 17:12:54	15	5	nein		nein		nein		nein		8		
4.21.2014 17:12:56	21	5	nein		ja	b 12 kapseln					5		
4.21.2014 17:14:22	36	9	nein		nein						5		
4.21.2014 17:14:38	16	10	nein		nein				ja	weniger krank	10		
4.21.2014 17:14:40	47	4	ja	bVitamine	ja	Vitamin B12	nein		nein		4		
4.21.2014 17:14:45	34	10	nein		ja	VitB 12, VitD im Winter	nein		nein		5		
4.21.2014 17:15:50	28	5	nein		ja	b12 seit beginn, vitamin D seit wenigen jahren			nein		5		bzgl der vorletzten fragen: die kontakte haben sich verändert, aber nicht gemindert oder gesteigert, sondern einfach *ver*ändert
4.21.2014 17:16:29	19	9	nein		ja	Eisen	nein		ja	Fast kein Herpes (Lippe) mehr	10	Nein.	Ich baue derzeit viel besser Muskeln auf.
4.21.2014 17:18:25	45	8	nein		ja	B12, Vit D, Selen	ja	Marker für Hashimoto T. Deutlich verbessert u.a.	ja	Leaky Gut extrem verbessert, FruktoseIntoleranz komplett weg	5		Ich werde NIE wieder tierische Proteine zu mir nehmen
4.21.2014 17:18:38	44	10	nein		ja	B12					7		
4.21.2014 17:18:43	21	10	nein		ja	BCAA'S, Monohydrate, Whey Protein, Vitamin B7							

4.21.2014 17:18:55	23	3	nein		ja	Vitamin B 12	nein		nein		5	nein	ich bin sehr zufrieden mit diesem Wandel
4.21.2014 17:19:31	31	1	nein		ja	B12	ja	Alle Werte besser	ja	Neurodermitis und Asthma weg.	3	Ja! Perfekt. Vegane Schwangerschaft/ alle Werte top. Nun seit 7 Monaten Stillzeit. Selbstverständlich vegan. Kind wird vegan aufwachsen.	Vegan ist die einzig ethisch vertretbare Ernährungsform. Gut für uns, für die Umwelt, die Tiere und für die Menschen in den Hungersnotländern.
4.21.2014 17:20:04	26	5	nein		ja	Vit B12	ja	Cholesterin gesunken	ja	Migräne reduziert	8		
4.21.2014 17:21:07	39	8	nein		nein		nein		nein		5	nein	
4.21.2014 17:21:27	35	10	nein		nein		nein				5		
4.21.2014 17:21:47	45	4	nein		nein		ja	weniger Cholesterin	ja	keine rheumatischen Beschwerden mehr	5		
4.21.2014 17:21:51	31	7	ja	Vitamin B12	ja	Vitamin B12 Zahnpaste	nein	schwierig zu sagen, da mein letztes Blutbild schon sehr lange her ist	nein		5	nein	viel Glück
4.21.2014 17:23:45	18	6	nein		nein						3		Soziale sind gemindert, aber intensiviert worden, weil ich mehr darauf geschaut habe, mit wem ich mich überhaupt umgebe.

4.21.2014 17:23:55	22	9	nein		nein		nein		ja	Schilddrüsen- tablette konnte reduziert werden!	8		Mein Leben hat sich seit der Umstellung sehr positiv verändert. Vor allem im Bereich der Selbstwahrnehmung!
4.21.2014 17:25:41	38	9	nein		nein		nein		ja	keine Darmprobleme mehr	5		
4.21.2014 17:26:09	23	10	nein		ja	Vitamin B12					5	nein	
4.21.2014 17:26:30	49	7	nein		nein		ja	cholesterinwert gesunken			5		
4.21.2014 17:27:55	42	9	nein		nein		ja	Eiweiß, Eisen besser	ja	Fibromyalgie- Symptome wurden besser.	5		
4.21.2014 17:30:31	15	6	nein		nein		nein		nein		4		
4.21.2014 17:30:59	54	10	nein		nein		nein		ja	keine kronische gelenksentzünd ung mehr!	5		mit veganer ernährung fühlt man sich sichtlich leichter und unbelasteter nach jeder Malzeit, ein toller Gefühl!
4.21.2014 17:31:57	39	3	nein		nein		nein		nein		1		
4.21.2014 17:34:03	17	6	nein		nein		ja		nein		4		
4.21.2014 17:34:46	24	5	nein		ja	Jarrows B12	nein		nein		7		

4.21.2014 17:35:05	47	5	nein		ja	B12-Kapseln (selten)			ja	kein Heunschnupfen mehr, keine regelm. grippalen Infekte/Erkältu ngen mehr	8		soz. Kontakte: einerseits wurden diese gefördert (neue Bekanntschaften aus der "Veggie-Szene"), andererseits auch gemindert (omnivore Bekanntschaften gehen auf Abstand
4.21.2014 17:35:50	27	10	nein		nein						5		
4.21.2014 17:35:56	28	5	nein		nein		ja	ausgeglichenerer pH-Wert, geringerer Cholesterinwert			5		
4.21.2014 17:36:23	30	7	ja	magnesium (mache sehr viel sport)	ja	magnesium, msm, silicea, b12 (nur manchmal)	nein		nein		5	nein	
4.21.2014 17:36:25	25	4	nein		ja	Vitamin B12 Zahnpasta			ja	Psoriasis (Schuppenflech te) verbesserte sich	2		
4.21.2014 17:37:18	21		nein		nein		ja	Bessere Blutwerte in jeder Hinsicht	ja	Akne wurde besser, genau wie Neurodermitis	5		
4.21.2014 17:38:11	20	5	ja	Eisenmangel	nein		nein		nein		5	Nein	Im Gesamten, habe ich diese Umstellung meiner Ernährung sehr positiv erlebt, und würde es jedem weiterempfehlen.

4.21.2014 17:38:42	25	5	nein		ja	B12 Zahnpasta					5		
4.21.2014 17:38:50	23	8	nein		ja	Zahnpasta mit B12	ja	durchwegs besser, davor leichte anzeichen einer Fettleber	nein		9		
4.21.2014 17:40:16	19	7	nein		nein		nein		ja	Schilddrüsenunterfunktion, mit veganer Ernährung nahmen Verdauungsprobleme stark ab	5		
4.21.2014 17:40:48	29	7	nein		nein		ja	mehr Sauerstoff gehalt im blut	ja	VORHER Kreislauf zu schwach, weil Blutdruck zu niedrig war. öfter schwarz vor Augen usw AKTUELL KOMPLETT BESCHWERDE FREI	10	nein	bin gesund, fit, vital, Beschwerdefrei und ohne jegliche Sublimation, keine Art von Mangelerscheinungen. gratis dazu gibt's natürlich das Gefühl, eines besseren Gewissens, keine TierQual zu unterstützen
4.21.2014 17:44:14	43	5	nein		ja	b12					5		mein Blutdruck war vorher etwas höher, jetzt ist er optimal
4.21.2014 17:44:40	56												
4.21.2014 17:45:12	47	5	nein		ja	b12 subkutan	ja	Cholesterin besser	nein		3	nein	
4.21.2014 17:46:16	25	8	ja	B12	nein		nein		ja	Neurodermitis praktisch verschwunden	2	nein	

4.21.2014 17:47:24	24	10	nein		ja	Vitamin B12	ja	Alle Werte liegen jetzt im Optimalbereich	ja	Seit veganer Lebensweise keine Darmbeschwerden mehr.	5		
4.21.2014 17:48:11	29	6	nein		ja	b12	ja	höherer Eisenwert (ja, ich meine wirklich höher)	nein		5		
4.21.2014 17:48:33	54	6	nein		ja	B12, Eisen					3		
4.21.2014 17:48:39	23	4	nein		ja	B 12					5		
4.21.2014 17:48:53	21	5	nein		ja	Ankermanntropfen, VEG1	nein		nein		3	Ja, sowohl als auch. Gerne per E-Mail; b.kerner@gmx.net	
4.21.2014 17:49:03	21	5	nein		ja	B12	ja	Cholesterin verbessert	nein		10		
4.21.2014 17:50:07	24	9	nein		ja	VEG1 (B12 Lutschtablettchen, alle paar Tage mal 1)	ja	Seit ich vegan lebe und keinen Kaffee mehr direkt nach dem Essen trinke habe ich keinen Eisenmangel mehr. Die Werte sind laut Arzt super.	ja	Früher litt ich oft an Verstopfungen und Durchfällen. Das gehört nun der Vergangenheit an.	8	Nein	Seit ich vegan lebe fühle ich mich ausgeglichener und glücklicher.
4.21.2014 17:50:48	45	5	nein		ja	B12					5		

4.21.2014 17:52:25	44	5	nein		nein	ja	verbesserte Werte in jeder Hinsicht			5		ich habe von heute auf morgen von "normal" auf vegan umgestellt, habe mich vorher aber auch schon sehr bewusst, bio etc. ernährt. die vegane ernährung stellt für mich eine unglaubliche bereicherung dar - keinesfalls ein verzicht wie ich anfangs befürchtet hatte - im gegenteil - es ist ein vielfältigerer genuss!	
4.21.2014 17:52:33	23	5	nein		ja	veg1	ja	Höheres HDL, niedrigeres LDL	nein		5		
4.21.2014 17:52:45	38	6	ja	Magnesium	ja	B12	ja	Cholesterin stark gesunken	nein		5		38 kg abgenommen
4.21.2014 17:52:58	38	6	ja	Magnesium	ja	B12	ja	Cholesterin stark gesunken	nein		5		38 kg abgenommen
4.21.2014 17:53:04	25	5	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 17:54:02	38	9	nein		ja	Eisen und Vitamin b12	ja	besser	ja	fettleberwerte. cholesterinwert e. depressionen drastisch besser	5		
4.21.2014 17:54:42	52	9	nein		ja	Spirulina			ja	Habe keine Erkältungskran kheiten mehr	5		Seit einem Jahr lebe ich rohvegan und bin mir nun sicher, dass meine Gewichtsprobleme eine glutenunverträglichkeit waren

4.21.2014 17:57:45	17	8	ja	Müdigkeit, kopfschmerzen, teilweise depressionen.	ja	Schüßlersalze, Globulis, (hypericum d12, crataegus d4)					5		vegan/fast vegan zu leben, öffnet einem die Augen nicht, es zieht nur den Schleier von ihnen, denn man ist bereit, sich nicht länger etwas vorzumachen.
4.21.2014 17:59:17	17	7	nein		nein		nein				8		
4.21.2014 18:00:27	56	5	nein		nein		nein				8		Ich habe etliche, ausschließlich positive Erfahrungen bei der Umstellung auf VEGAN an meinen Patienten nachzuweisen :-)
4.21.2014 18:01:17	24	5	nein		nein		nein		nein		7		
4.21.2014 18:01:32	42	7	nein		ja	Multivitamin und manchmal B12	ja	Viel niedrigeres Cholesterin			4	Nein	Ich kann es nur empfehlen, und es wird durch besseres Angebot immer leichter
4.21.2014 18:04:18	18	5	nein		nein		ja	Weniger Cholesterin	nein		5		
4.21.2014 18:06:37	42		nein		ja	B12			ja	Kein Krankenstand mehr seit 1 Jahr, keine Kopfschmerzen (früher 1-2x Monat), keine Gelenksschmerzen mehr, keine Tagesmüdigkeit mehr	5		

4.21.2014 18:06:54	20	6	nein		nein		ja	cholesterin gesunken	nein		7		
4.21.2014 18:07:04	20	6	nein		nein		ja	cholesterin gesunken	nein		7		
4.21.2014 18:07:16	21	5	nein		ja		nein		nein		4		
4.21.2014 18:07:17	20	5	nein		nein		nein		nein		7		Es wäre gut, wenn auch der Umstieg von Mischkost auf vegetarische in der Umfrage miteinbezogen worden wäre. Denn bei vegetarischer auf vegane Ernährung habe ich kaum Veränderungen wahrgenommen vorallem bzgl. des Gewichts. Von Mischkost auf vegetarische Kost jedoch sehr deutlich! Ich hab die Umfrage daher von vegetarischer auf vegane gemacht, wo es leider weniger zu sagen gibt.
4.21.2014 18:08:15	18	6	nein		ja	Vitamin B12	nein				6		
4.21.2014 18:08:28	17	5	nein		ja	Vitamin B12	nein		nein		5		
4.21.2014 18:08:35	47	5	nein		ja	veg1			ja	kaum noch Magenschmerz en	10	mich persönlich haben meine Stillzeiten, als Allesesserin, schon ziemlich ausgezehrt; als Stillberaterin habe ich noch keine negativen Erfahrungen meiner veganen MamaBabys	endlich macht mir Kochen wieder Spaß: mit richtig gutem Gewissen
4.21.2014 18:11:29	17	5	nein		nein		nein		nein		0		

4.21.2014 18:12:11	25	3	nein		nein		nein		nein		4		
4.21.2014 18:12:34	38	7	nein		ja	Orthomol VegOne	nein				5		
4.21.2014 18:13:43	41	10	nein		nein		ja	Beste Werte in allen Bereichen	nein		5		
4.21.2014 18:14:22	31	7	nein		nein		nein		nein		5	nein	
4.21.2014 18:14:19	23	5	nein		ja	B12-Zahnpasta, Veg1					10		
4.21.2014 18:14:58	27	5	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 18:15:56	45	3	nein		ja	Vit b 12, Vit D	nein		ja	Weniger Wechselbesch werden	7		
4.21.2014 18:19:08	55	10	nein		ja	Cellin	ja	keinen eisenmangel mehr	ja	polyathrose seit dem 16 lebensjahr und keine schübe mehr	4		gut war der umstieg nach der vegetarischen ernährung auf vegane, weil ich mich so schon lange mit gesunder ernährung auseinandersetze.
4.21.2014 18:19:19	21	9	nein		ja	B12-Präparat					9		
4.21.2014 18:19:38	35	5	nein		nein		nein		nein		3		
4.21.2014 18:21:11	33	8	nein		ja	B12	ja	Schilddrüsenunterf unktion	nein		8	Keine Probleme	
4.21.2014 18:21:16	22	2	nein		nein		nein		ja	Ich benötige weniger Insulin.	5		
4.21.2014 18:21:29	28	8	nein		nein		ja	HDL gestiegen, LDL gesunken			6	nein	
4.21.2014 18:22:08	30	4	nein		ja	Kräuterblutsaft	nein		nein		2	nein	Es geht mir blendend ☺ ☺
4.21.2014 18:24:19	30	5	nein		nein						5		
4.21.2014 18:24:56	41	9	nein		ja	B12	ja						

4.21.2014 18:25:41	45	5	nein		nein		nein				5		
4.21.2014 18:30:05	20	5	nein		nein		ja	verschiedene Werte niedriger, aber beides innerhalb des Normbereichs	nein		5		Fragen zu Hautbild und Gewicht sind mit dem Alter in Verbindung zu bringen - ich habe schon leicht zugenommen, weil, naja - ich bin ja auch noch gewachsen. ich habe 5 angegeben, weil sich in relation zur gröÙe mein gewicht nicht verändert hat.
4.21.2014 18:30:22	27	7	ja	Proteinmangel aufgrund Unwissenheit zu Beginn	ja	Protein	ja	Viel Besser	nein		4		
4.21.2014 18:30:47	25	6	nein		ja	Vitamin B12					5		
4.21.2014 18:32:45	23	8	nein		nein		ja	Cholesterin stark gesunken, Eisenmangel besiegt	nein		5		Auf vegane Ernährung umzustellen, war eine der besten Entscheidungen die ich je getroffen habe.
4.21.2014 18:34:47	21	7	ja	Eisen, aber nur weil das die diagnose vieler ärzte ist, wenn das wort "fleischlos" fällt. standardisiert sozusagen :)	nein						8		viel spaß beim auswerten :)
4.21.2014 18:36:37	34	7	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 18:37:07	25	5	nein		ja		nein		ja	Allergien	7		

4.21.2014 18:38:03	33	7	nein			B 12, D vitamin (ich lebe in England)					2		
4.21.2014 18:38:43	19	8	nein		nein						5		
4.21.2014 18:40:04	15	4	nein		nein		nein		nein		3		
4.21.2014 18:40:28	15	5	ja	Eisen, Folsäure	nein		nein		nein				
4.21.2014 18:42:10	34	5	nein		ja	Orthomol VEGone	nein				5		
4.21.2014 18:42:31	38	5	ja	Brüchigkeit der Fingernägel,	ja	Vitamin D, B12, Magnesium, Vitamin K2, L Carnithin	ja	folgende Werte haben sich verschlechtert: Vitamin D, Vitamin B12, Eisenstatus	ja	Verbesserung der Akne im Gesicht und Halsbereich, Bandscheibenvorfall L5 S1 mittlerweile schmerzfrei	6		Ich bin nach wie vor davon überzeugt, dass die vegane Form der ernährung die gesündeste ist. man muss wie jeder Mensch seine Blutwerte im Auge behalten und gegebenenfalls Mängel ausgleichen. Allerdings habe ich durch die Umstellung auf vegane Ernährung 6 kg zugenommen, was ich mir nicht erklären kann.
4.21.2014 18:43:37	56				ja	B12			nein		4	ja während der letzten Schwangerschaft lebte ich schon vegan, dss kind war größer und schwerer als die 4 davor	

4.21.2014 18:44:12	39	9	ja	Haarausfall in den ersten 3 Monaten	ja	Eisen, Vitamin B12, Calcium					8		Ich bin froh daß ich diesen Schritt gemacht habe, nicht nur meiner Gesundheit wegen, sondern vor allem weil ich die immense Tierausbeutung nicht mehr unterstützen möchte.
4.21.2014 18:44:10	30	10	nein		ja	Vitamin b12	ja	Blutzucker wieder normal, keine InsulinResistenz mehr und viel bessere Eisenwerte	ja	siehe oben	5		
4.21.2014 18:44:52	23	5	nein		nein		nein		ja	keine magenachleim hautentzündung mehr	1		
4.21.2014 18:47:29	30	8	nein		ja	Vitamin B 12	nein		ja	keine Anzeichen einer Schilddrüsenunterfunktion mehr.	5	nein	
4.21.2014 18:50:47	17	7	nein		nein		ja	Verbesserte Leberwerte etc	nein		7		
4.21.2014 18:51:09	25	5	nein		ja	Vitamin b12			ja	verstopfung	4		
4.21.2014 18:51:40	20	7	ja	Vit D, b12	ja	B12 Kapseln	ja	B12 war zu niedrig	nein		4		
4.21.2014 18:51:52	27	5	ja	Eisenmangel	ja	Eisensupplement	nein		nein		6		
4.21.2014 18:52:39	34	6	nein		ja	b12, d	ja	bessere Leber- und cholesterinwerte. besser Folsäure- und Eisenwerte	ja	Spontanheilung bei Krebs (Non-Hodgkin-Lymphom)	5		

4.21.2014 18:53:24	37	5	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 18:54:27	46	8	ja	Vit. B12	ja	VEG 1			nein		5		In punkto soziale Kontakte ist es so, dass sich wohl die "normalen" sozialen Kontakte eher gemindert haben bis gleich geblieben sind, wohingegen sich die sich sehr viel mehr Kontakte zu Menschen ergeben haben, die sich ebenfalls mit dem Thema vegane Ernährung (aus ethischen, aber auch anderen Gründen) auseinandersetzen.
4.21.2014 18:54:23	31	5	ja	Eisenmangel, b12 mangel - blutarmut	ja	Floradix, b12 ab und zu, manchmal vit d wenn keine sonne	ja	Wieder normal nach nahrungsergaenzu ngsmittel	nein		6	Nein	
4.21.2014 18:54:43	21	8	nein		nein		nein		nein		9		
4.21.2014 18:55:24	43	8	nein				ja	Eiweiss gesamt gesunken, Cholesterin gesunken, Triglyceride und Kreatinwert gesunken, Phosphor gesunken, Kalium erhöht, Entzündungswerte positiv verändert	ja	Nierenwerte deutlich besser- nach Dialyse nicht mehr müde	5	nein	es ist schwer als Dialysepatient vegan zu leben da einem permanent die Wichtigkeit von tierischem Eiweiss (für die Blutbildung und weil es in der Behandlung auch vermehrt entzogen wird) betont wird. Ich darf das meinem Doc nicht sagen- wenn die Blutwerte keinen Mangel zeigen bin ich es mir zufrieden und es geht die nix an

4.21.2014 18:59:42	30	8	nein		nein				nein		8	N	Raw vegan now feeling better
4.21.2014 19:00:37	16	7	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 19:01:10	20	8	nein		ja	Vitamin B12	ja	wurden besser	nein		6	Nein	
4.21.2014 19:02:15	31	6	nein		nein		ja	keine Antwort möglich		keine Antwort möglich	5	nein	nichts
4.21.2014 19:02:42	16	5	nein		nein		nein				5		
4.21.2014 19:03:01	1986	7	nein		nein		nein		ja	Schuppenflechte	5		
4.21.2014 19:03:44	42	8	nein		ja	B1,B6,B12					5		Ich liebe jetzt mein Essen :-)
4.21.2014 19:05:48	50	8	nein		ja	vitamin b					3		ich fühl mich einfach wohl :))
4.21.2014 19:09:55	30	5	ja	Eisenmangel (früher auch)	ja	verschiedene, nur hin und wieder	nein		ja	Arthritisbeschwerden so gut wie weg	5		
4.21.2014 19:10:50	38	8	nein		nein						5		
4.21.2014 19:15:18	28	5	nein		nein		nein		ja	Neurodermitis	3		Es ist so wunderbar kein Leid zu verursachen oder zu sich zu nehmen!
4.21.2014 19:16:02	23	10	nein		nein		ja	Ja, sie wurden besser	nein		5		
4.21.2014 19:16:32	29	4	nein		ja	B 12	ja	Cholesterinwerte sind gesunken	ja	Neurodermitis hat sich sehr verbessert.	5		
4.21.2014 19:17:14	26	5	nein		ja	B12 und manchmal Eisen	nein		nein		5	nein	
4.21.2014 19:18:27	41	5	nein		ja	Top Veg (B12)			nein		5		

4.21.2014 19:19:24	31	9	ja	B12	ja	Veg-1	nein				5		
4.21.2014 19:21:42	28	10	nein		ja	B12 Zahnpaste	ja	verbessert!	ja	schwächere bzw. keine Erkältungen	9	-	go vegan
4.21.2014 19:23:33	30	5	nein		nein						5	nein	-
4.21.2014 19:30:41	27	10	ja	haarausfall	ja	vitamin b					5		
4.21.2014 19:32:22	30	4	nein		ja	B12	nein		nein		3		
4.21.2014 19:32:43	25	5	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 19:34:13	21	6	ja	Eisenmangel	ja	Eisensaft	ja	Eisenmangel	nein		6		Tolle Arbeit hier!! Weiter so!
4.21.2014 19:35:04	30	7	nein		nein		nein				10		
4.21.2014 19:35:31	25	7	nein		ja	B12	ja	Cholesterin gesunken, Eisen gestiegen	nein		10		
4.21.2014 19:36:49	36	7	nein		ja	veg1	ja	cholesterin drastisch gesunken :)	nein		7	nein	beste entscheidung meines lebens
4.21.2014 19:39:01	33	8	nein		nein						4	nein	
4.21.2014 19:39:01	23	8	nein		ja	Vit B12, Jod	ja	Gesamt Cholesterin runter, triglyceride runter, Blutdruck runter, hdl hoch	ja	Reizdarm verschwunden	6		
4.21.2014 19:39:18	45	6	nein		nein		ja	cholesterin gesunken	ja	Rheuma, brauche keine Schmerzmittel mehr	5		war die beste Entscheidung seit Jahren
4.21.2014 19:42:40	48	6	nein		nein		nein		nein		5		

4.21.2014 19:43:22	28	5	nein		ja	Vitamin B12	ja	Höheres Hb	nein		10		
4.21.2014 19:44:20	27	5	nein		nein						5	nein	
4.21.2014 19:44:32	16	5	ja	Eisenmangel	ja	Spirulina Algen	nein				5		
4.21.2014 19:50:15	23	6	nein		nein		ja	bessere Eisenwerte	ja	Abnahme von Allergien	6		
4.21.2014 19:50:21	35	6	nein		ja	B12	nein		nein		5		
4.21.2014 19:52:16	33	8	nein		ja	b12, vitamin d					5	ich habe während dem stillen umgestellt auf vegan und die 3monatskoliken ware bei meinem sohn sofort weg!(sohn war bei umstellung 1 monat alt)	
4.21.2014 19:53:25	35	10	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 19:53:35	18	5	nein		ja	AFA Uralgen (Vitamin B12)			nein		9		
4.21.2014 19:54:00	45	5	nein		nein						5		
4.21.2014 19:54:32	41	8	nein		nein		ja	weniger Cholesterien	ja	weniger Allergien	5	Nein	
4.21.2014 19:55:56	46 Jahre	2	ja	eisenmangel	ja	Folmit					5		
4.21.2014 19:58:16	34	4	nein		ja	Vitamin B12					5		
4.21.2014 19:59:41	22	6	nein		nein		nein		nein		5		

4.21.2014 19:59:46	25	5	nein		ja	B-Vitamine, Zink, Folsaeure,Omeg a-3-FS,			nein		6	Nein	Mein Freund und ich ernähren uns vegan seit wir "The China Study" auf Englisch gelesen haben. Weiteres versuchen wir Zuckerkonsum gering als moeglich zu halten und essen basierend auf Dinkel bzw. Buchweizenprodukte, wenn es um Brot, Nudeln etc. geht. Ich habe bemerkt, dass es bereits mehr vegane bzw. Fleischersatzprodukte in Wien gibt und hoffe auch noch einen noch staerkeren Fokus auf vegane Ernaehrung und noch viel mehr Aufklaerung der Bevoelkerung, speziell auch im Gesundheitsberufen. (Aerzte, Apotheker, etc.) Ich bin selbst Pharmaziestudentin im hoeheren Semester und habe bemerkt, dass Prof. weiter Milchprodukte bei gewissen Krankheiten empfehlen. Ich hoffe es tut sich in Zukunft mehr. :-)
4.21.2014 19:59:49	15	4	nein		nein		nein		nein		3		
4.21.2014 20:00:52	32	5	nein		nein		nein		ja	seltener verkuhlt, keine Korpertempera turschwankung en inkl. leichtes Fieber mehr	5	Leider noch nicht	es gibt nix gesuenderesDie Ernaehrungsumstellung hat bei mir zu keiner Gewichtsreduktion gefuehrt (diese war jedoch auch nicht meine Motivation fuer die Umstellung, es ist mir gar nicht in den Sinn gekommen), da man sich auch vegan ungesund und kalorienreich ernaehren kann - es reicht, viel Zucker und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen! Ich habe erst abgenommen, als ich die Suessigkeiten zurueckgeschraubt, die Kohlenhydrate am Abend ganz gestrichen und

													angefangen habe, regelmäßig Sport zu treiben - mit sämtlichen in der Umfrage erwähnten positiven Effekten wie besserer Schlaf, bessere Haut, besseres Selbstbewusstsein. All das hat allerdings nicht mit veganer/nicht-veganer Ernährung zu tun!
4.21.2014 20:02:33	55	9	nein		nein		ja	Gutes blutbild	nein		7	nein	
4.21.2014 20:02:34	27	3	nein		nein		nein		nein		3		
4.21.2014 20:03:41	34	5	nein		nein		nein		nein		0		Ich möchte gerne anmerken warum sich die Stimmung und die sozialen Kontakte durch das vegane Leben eher verschlechtert haben. Dadurch das einem tagtäglich das ganze Ausmaß an Tierqual-Folter und Mord erst bewusst wird, ist man eher trauriger geworden. So kam auch oft ein Zerwürfnis mit "Freunden" die einfach nichts verändern wollen und einen eher belächeln!
4.21.2014 20:05:14	42	4	nein		nein		ja	cholesterinwwrte					
4.21.2014 20:07:03	42	4	nein		nein		ja	cholesterinwerte und schilddrüsenwerte im Normbereich	nein		5		
4.21.2014 20:07:13	19	6	ja	D	ja	B12, D3	ja	Vitamin D Mangel	nein		5		

4.21.2014 20:07:12	42	4	nein		nein		ja	cholesterinwerte und schilddrüsenwerte im Normbereich	nein		5		
4.21.2014 20:07:47	26	5	nein		ja	B12	nein		nein		6		
4.21.2014 20:08:04	26	6	nein		ja	B 12	ja	wurde besser	nein		10		
4.21.2014 20:10:31	28	10	nein		nein				ja	mehr gute Phase bei bipolarer Störung	9		
4.21.2014 20:13:21	48	8	nein		nein		ja	besser	nein		5		Zu den sozialen Kontakten: Diese haben sich geändert. Ich habe nun keine fleischiessenden Freunde mehr, dafür jedoch Freunde und Bekannte die vegan oder zumindest vegetarisch leben.
4.21.2014 20:13:28	32	5	nein		ja	eisen, und bei bedarf andere	nein		nein		6		
4.21.2014 20:15:11	32	9	ja	Schwindel Gefühl	ja	Unregelmäßig B12	ja	B12 Mangel, Eisen besser	ja	Darmschwellun g weg (eher wegen Glutenfrei)	5	Nein	Man kann einfach beim Kochen sehr kreativ sein. Ich finde es schade, dass viele Menschen zwar wegen Tierleid auf tierisches Eiweiß verzichten, aber trotzdem nicht gesund leben. Dh Zucker, Gluten usw in Massen essen.
4.21.2014 20:15:59	25	5	nein		ja	b12	ja	verbesserung colesterin	nein		6		

4.21.2014 20:16:45	32	5	nein		ja	veg1	nein				5	habe ca 6 mon vegan gelebt, dann wurde ich schwanger. auch in der schwangerschaft fast vegan... bis auf ein paar ausnahmen, wenn ich zb heißhunger auf schafkäse hatte... sonst aber vegane schwangerschaft. baby kam vollkommen gesund mit guten 4 kg zur Welt. Stillen keinerlei probleme. baby ist ein richtiger wonneproppen	
4.21.2014 20:18:42	44	6	nein		ja	Magnesium	nein		nein		5		
4.21.2014 20:20:48	31	8	ja		ja	Vitamin B12 und allg. Vitamintablette	nein	hatte kein Blutbild			7		Ich merke viel schneller, wenn mir etwas fehlt und was ich benoetige. Zum Beispiel, wenn ich einen Tag Junkfood esse, dann trifft mich das richtig hart und ich weiss ich benoetige Gemuese.
4.21.2014 20:22:17	43	5	nein		nein		nein				5		
4.21.2014 20:23:25	20	8	nein		ja	Vitamin B12	ja	Cholesterinspiegel stark gesunken (von 250 auf 150), Eisenwerte haben sich normalisiert, davor hatte ich ständig Eisenmangel	ja	keine Blasenentzündungen mehr	7	nein	
4.21.2014 20:24:05	47	5	nein		nein				ja	keine Allergien mehr	3		

4.21.2014 20:28:58	22	5	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 20:29:01	27	9	nein		nein						7		
4.21.2014 20:30:34	23		nein		ja	veg 1					8		
4.21.2014 20:31:25	35	3	ja	Aminosäuren	ja	Infusionen mit Eisen	ja	Fehlende Aminosäuren	nein		4		
4.21.2014 20:32:59	26	5	nein		ja	D3, B12	ja	kein Eisenmangel mehr, Cholesterin gesunken	nein		7		
4.21.2014 20:36:59	26	5	nein		ja	B12	nein		nein		9		Vegan zu werden, war die beste Entscheidung, der letzten 10 Jahre meines Lebens.
4.21.2014 20:39:38	20	5	nein		nein						7		
4.21.2014 20:39:40	36	8	nein		ja	Eisen					5		
4.21.2014 20:44:12	35	8	nein		ja	B12			ja	kein Asthma mehr, Allergien haben abgenommen (plötzlich keine Tierhaarallergie mehr), Feißfleckenkrankheit wurde gestoppt	4		
4.21.2014 20:52:27	34	9	nein		nein				ja	Magen Darm wieder alles ok!	8	Nein	
4.21.2014 20:51:59	18	8	ja	Eisen	nein		nein				7		

4.21.2014 20:52:50	29	3	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 20:53:06	27	10	nein		nein		nein				6	Ja	Meine 1 jährige tochter ernähre ich auch zu ca. 80% vegan
4.21.2014 20:53:45	38	7	nein		ja	Mineraltabletten			nein		5		
4.21.2014 20:58:24	31	10	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 21:02:16	40	10	nein		ja	VB12 Zahnpasta			ja	Keine Schmerzen mehr bei schwerem Lipödem (was eigentlich gar nicht möglich sein kann! ), Abschwächung aller Allergiesymptome	2		
4.21.2014 21:02:42	25	7	nein		ja	B12	ja	mehr Eisen, Cholesterin senken	nein		5	Nein	
4.21.2014 21:04:13	24	8	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 21:04:28	24	8	nein		ja	Selen, B-Komplex, Vitamin D, Zink, Co-Enzym Q10 (aber allesamt aufgrund einer Erkrankung, die ich schon länger habe)	nein		nein		8		
4.21.2014 21:05:15	46	7	nein		nein						5		

4.21.2014 21:08:10	18	4	nein		ja	B12	nein		nein		5		
4.21.2014 21:10:54	25	7	nein		nein						9		nach ein paar Monaten veganer Ernährung hat mein Schweiß und meine Exkreme nicht mehr so erbärmlich gerochen wie vorher
4.21.2014 21:15:01	57	5	nein		ja	Q10, Entzündungshemmende	ja	Verbesserungen	nein		5		es fühlt sich gut an, Tiere nicht zu schädigen.
4.21.2014 21:16:40	24	5	nein		ja	b12			nein		3	Nein	
4.21.2014 21:19:38	38	5	nein		ja	B12 Zahnpasta und VitD-Kapseln	ja	Cholesterin ist gesunken und liegt nun im Normalwert. Mein Eisenspiegel hat sich um oberen Normalbereich eingependelt	nein		10		
4.21.2014 21:23:14	24	3	nein		nein		nein		nein		2		
4.21.2014 21:23:30	26	7	nein		ja	Vitamin B12, Jod, Vitamin D im Winter			nein		8		
4.21.2014 21:24:31	49	2	nein		ja	B12	nein		ja	Allergien	5	Nein	
4.21.2014 21:25:07	20	7	nein		ja	B12	ja	positiver			8		
4.21.2014 21:26:14	32	8	nein		nein				nein		5	nein	Die Neurodermitis meiner Tochter (3,5 Jahre) ging mit der Ernährungsumstellung weg.
4.21.2014 21:26:43	35	6	nein		ja	b12					5		

4.21.2014 21:27:40	21	9	nein		nein	ja	cholesterinwert in normbereich gesunken	nein		5		
4.21.2014 21:28:41	40	7	nein		ja		Ringana Omega 3 Vegi plus und ABC	nein		8		Vegane Ernährung ist leichter als man denkt!
4.21.2014 21:28:56	25	6	nein		ja	Vitamin B12		ja	Neurodermitis	8		ich liebe es !!!
4.21.2014 21:32:19	25	5	nein		nein			nein		5	Nein	
4.21.2014 21:33:10	28	5	nein		ja	VEG1	kein schlechtes Cholesterin mehr	nein		5	nein	unglaublich subjektive Fragen ^^
4.21.2014 21:33:33	28	9	nein		ja	B12	Besser!	nein		5		
4.21.2014 21:42:23	29	5	nein		ja	b 12	alle werte werden immer besser	nein		7		
4.21.2014 21:42:57	32	8	nein		nein					5	Für mich das sinnvollste und beste für mich, mein Baby und die Welt! Mein Baby hat mich erst darauf gebracht, mich vegan zu ernähren (Neurodermitis - Anfänge - Tierische Eiweiss Allergie) - ich bin ihm unendlich dankbar. Seither sind wir alle fit und munter, mein Baby ist topgesund (auffallend gesünder als der große, der "nur" vegetarisch gestillt wurde!	vegan - früher hatte ich auch als vegetarier rießen Angst davor - nach ausprobieren und Recherchen bin ich zutiefst überzeugt, dass es nicht nur Sinn macht sondern auch "wirklich" gesund für uns Menschen ist! Jeder der wirklich hinschaut und fühlt, kann einfach nichts "totes" und in weiterer Folge auch nichts, das aus den unsaubereren Herstellungsweisen wie Milch usw. kommt essen!

4.21.2014 21:43:21	53	5	nein		nein						5		
4.21.2014 21:44:23	29	5	nein		ja	Eisen, B12, Zink, Calcium, Magnesim			ja	Unverträglichke iten wurden besser	5		
4.21.2014 21:45:02	31	10	nein		nein		nein		ja	Nesselausschla g Leaky gut Syndrom sind weg	6		
4.21.2014 21:46:03	32	7	nein		ja	take me			nein		5		
4.21.2014 21:46:46	44	9	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 21:48:11	26	6	nein		ja	eisentabletten	nein		nein		5		
4.21.2014 21:48:24	40 Jahre	5	ja	Muskelkrämpf e	ja	Magnesium und Vitamin B12					2		ich verwen de keine Ersatzpro dukte wie Sojawurst oder Seitan Nur Gemüse, Obst und Reis, Teigwaren selbstge macht, Getreide
4.21.2014 21:52:03	19	7	nein		nein		nein		nein		5		
4.21.2014 21:52:49	20	5	nein		nein		nein		nein		5		

4.21.2014 21:56:55	31	5	nein		ja	B12 Zahncreme			nein		5	Nein, unser Sohn (jetzt 3) wird jedoch vegan ernährt. Er hat eine Kuhmilcheiweißallergie und reagiert auf Ei allergisch.	Ende Mai habe ich einen Termin zur Blutabnahme. Meine Hausärztin möchte meinen Eisenwert überprüfen. Der Eisenwert war jedoch schon vor der Ernährungsumstellung eher gering. Ich leide auch unter chronischen Kopfschmerzen, bereits seit 5 Jahren. Gesundheitlich konnte ich keinen Nutzen aus der veganen Ernährung ziehen, aber darum ging es mir auch nicht..
4.21.2014 21:59:01	22	5	nein		nein				nein		5	Nein	
4.21.2014 22:02:57	50	5	nein		nein		ja	Cholesterin weit unter Grenzwert!! :0)	nein		8		
4.21.2014 22:04:33	37	9	nein		ja	Selen			ja	Arthritis ist weg	5	nein	es kann sein, dass meine Zähne schlechter geworden sind, was ich aber nicht 100%-ig auf die Umstellung zurück führen kann
4.21.2014 22:05:25	23	8	nein		ja	B12	ja	ist alles besser geworden			5		
4.21.2014 22:12:53	14	5	nein		nein				nein		5		
4.21.2014 22:18:07	17	7	nein		nein						5		
4.21.2014 22:22:35	28	9	nein		ja	B12	nein		nein		4		

4.21.2014 22:22:48	30	10	nein		nein		nein		ja	Allergien sind verschwunden	5	Nein	
4.21.2014 22:24:01	26	6	nein		ja		nein		nein		8		
4.21.2014 22:26:06	19	7	nein		ja	B12					5		
4.21.2014 22:28:32	43	10	nein		nein		ja	Besser	ja	Monatsblutungen haben sich auf erträgliches Niveau verringert	10		
4.21.2014 22:29:32	53	6	nein		ja	Multivitamine, Selen, D3, K2, Magnesium, Calcium	ja	Generelle Verbesserung aller Werte	ja	HIV pos. zu HIV neg.	5		Der Geist wird klarer und Spirituell empfänglicher
4.21.2014 22:29:37	30	10	nein		ja	Omega 3, b12			ja	Unterleibsschmerzen, die über 2 Jahre nicht behandelbar waren, waren ab dem Zeitpunkt der nahrungsumstellung weg	5		
4.21.2014 22:31:31	28	8	nein		nein		ja	positive	ja	Atemprobleme. Besser geworden.	5		
4.21.2014 22:38:07	22	7	nein		ja	B12	ja	weniger Cholesterin	nein		9		
4.21.2014 22:40:36	29	8	nein		nein		nein				6		
4.21.2014 22:53:16	22	2	nein		ja	B12	ja	gestiegener Eisenwert	ja	chronische Blasenentzündung geheilt	3		

4.21.2014 22:54:11	50	5	nein		ja	Vitamin B12	ja	Werte sind besser	nein		5		Die Komplexität der Veränderungen gesellschaftlich/gesundheitlich kann mit diesen wenigen Fragen natürlich nicht ausreichend widerspiegelt werden. Aber für ein Stimmungsbild und allgemeine Abbildung sehr gut!
4.21.2014 22:56:16	24	4	nein		nein		ja	LDL gesunken	ja	Magenschmerzen und Verdauungsprobleme wurden besser	5		
4.21.2014 22:56:35	36	5	ja	Vit D, B12	ja	Vigantolekten, B12 Spritzen		-		-	5	-	-
4.21.2014 22:59:07	26	7	nein		nein						5		
4.21.2014 23:18:18	25	5	nein		ja	VEG1					5		
4.21.2014 23:20:05	23	5	ja	eisen, vitamin B12	ja	Vit B12	nein		nein		5	nein	
4.21.2014 23:34:11	24	6	nein		ja	B12-Tabletten, B12-Zahnpasta	nein		ja	Nie mehr wirklich krank gewesen	8		
4.21.2014 23:35:01	25	8	nein		nein		ja	sind nicht mehr im oberen mittelfeld sondern im unteren also chikesterin	ja	meine lactose intolleranz und verdauungsprobleme habeb sich erledigt... keine bauchkraempfe mehr :) migraene anfaelle verringert hatte vorher fast woechentlich einen	4		meine familie unterstuezt mich nicht und ich kann mir staendig anh hoeren das uch bald nurnoch mangel erscheinungen habe...

4.21.2014 23:34:58	25	8	nein		nein		ja	sind nicht mehr im oberen mittelfeld sondern im unteren also chikesterin	ja	meine lactose intolleranz und verdauungsprobleme hab ich erledigt... keine bauchkrampe mehr :-) migräne anfälle verringert hatte vorher fast wöchentlich einen	4		meine familie unterstützt mich nicht und ich kann mir ständig anhören das ich bald nur noch mangelerscheinungen habe...
4.21.2014 23:45:40	59	5	nein		ja	B12							
4.21.2014 23:53:40	40	0	nein		nein		nein		ja	Besserung	4		
4.22.2014 0:10:24	33	5	nein		ja	Vit. D3, superfoods: Chiasamen, acai-pulver, maca					1		
4.22.2014 0:10:50	33	6	nein		ja	veg-1	ja	vergrößerte blutplättchen (sollte aber von veganismus unabhängig sein)			5		
4.22.2014 0:22:21	23	5	nein		nein						5		häufigere Blähungen und flüssigerer und häufigerer Stuhlgang
4.22.2014 0:34:45	27	5	nein		nein				nein		5		
4.22.2014 0:58:39	25	10	nein		ja	B12	nein				5	nein	
4.22.2014 1:00:51	21	3	nein		nein		ja	bessere leberwerte			1		

4.22.2014 1:07:43	24	5	nein		nein		ja	Kein eisenmangel mehr	nein		5		
4.22.2014 1:18:04	33	7	nein			B 12, D vitamin ( ich lebe in England)					2		
4.22.2014 1:18:27	1996	7	ja	eisen	ja	zink eisen					5		
4.22.2014 1:19:22	53	5	nein		nein				ja	Arthritis gebessert	3		
4.22.2014 1:19:54	26	4	nein		nein						5		
4.22.2014 3:53:59	31	3	ja	Eisen, B12	ja	Kombi. B- Vitamine + Eisen			ja	Hauterkrankun g ging zurück	4	Geht auch während der Schwangerschaft. Man muss nur gut auf alle Vitamine etc.achten.	
4.22.2014 2:14:38	31	9	nein		nein				ja	allergien	3		
4.22.2014 2:17:18	24	8	nein		ja	Vitamin B12	ja	Eisenwerte gestiegen und sehr gute Cholesterin- Werte	nein		4		
4.22.2014 2:38:00	26	5	nein		nein		nein		ja	Verschiedene	8		
4.22.2014 5:34:04	47	5	nein		nein		ja	Bessere Blutwerte, sogar Eisen	ja	Keine Magensäurepr obleme mehr	10		
4.22.2014 6:22:43	28	4	nein		ja	vit b ersatz, magnesium, zink	nein		nein		2		
4.22.2014 6:29:25	47	5	nein		ja	B12 , im Winter Vit D					5		

4.22.2014 6:56:05	42	5	nein		ja	Vitamin B12			ja	Asthma und chronische Urticaria verschwunden, keine Allergien	1	bin gerade schwanger, mir gehts gut. Eisenwert war noch nie so gut wie jetzt	
4.22.2014 7:05:28	33	5	nein		ja	B12 Zahncreme	nein		ja	Verbesserung von allergien	9	Nein	
4.22.2014 7:35:03	25	7	nein		ja	B12 Zahnpaste, Eisen Kapseln					4		
4.22.2014 7:39:10	28	8	nein		ja	Vitamin B12					10		Viel Erfolg bei der Masterarbeit zu diesem tollen Thema!
4.22.2014 7:46:30	32	5	nein		ja	B12	ja	Cholesterin und Triglyceride sind stark gesunken, Eisen deutlich besser (HB und Ferritin)	ja	Leberwerte sind deutlich besser jetzt (chronische Entzündung der Leber)	6	Ich bin in der 26.SSW und mir gehts soweit super, ich komme bislang auch ganz wunderbar ohne extra Supplemente aus (viele Schwangere müssen früh Eisen nehmen, weil der HB sinkt - meiner ist noch immer ganz ohne Supps super)	TRY IT
4.22.2014 7:42:38	48												
4.22.2014 7:51:06	48	5	nein		ja	young living							
4.22.2014 7:52:44	35	5	nein		ja	B12Zahnpasta					5		
4.22.2014 7:59:14	43	8	nein		ja	B12 Lutschtabletten			ja	Heuschnupfen ist weg	8		

4.22.2014 8:07:53	44	3	nein		nein		ja	Noch besser	ja	Gastritis	5		
4.22.2014 8:57:22	50	5	nein		ja	B 12, Vitamin d	nein		nein		5		
4.22.2014 8:15:56	38	10	nein		nein				ja	Bluthochdruck, Verstopfung	5	ich bin vegan, seit meine Tochter geboren wurde und ich stille sie, sie hat kein Bauchweh und regelmäßigen Stuhlgang, das hatten meine zwei vorherigen Kinder während der Stillzeit nicht	
4.22.2014 8:24:16	23	7	nein		nein		nein		nein		6		
4.22.2014 8:33:23	25	5	nein		nein		nein		nein		8	Nein	
4.22.2014 8:33:36	19	7	nein		nein						5		Seit veganer Ernährung keine Krankheiten mehr, keine Menstruationsschmerzen mehr, mehr Wohlbefinden!
4.22.2014 8:40:58	42	5	nein		nein		nein				5	nein	
4.22.2014 8:43:55	27	5	nein		nein		nein		nein		10		
4.22.2014 9:00:32	43	10	nein		nein				ja	Migräne	9		
4.22.2014 8:59:42	29	5	nein		nein		ja	cholesterinwerte besser, eisen und b12 schlecht aber war vorher auch nicht gut . nicht dramatisch	nein		5		
4.22.2014 9:07:28	18	5	nein		nein		ja	hohe werte zb. cholesterin gingen in den normbereich zurück	nein		6		

4.22.2014 9:04:07	27	5									5		
4.22.2014 9:16:15	29	4	nein		ja	Schüssler Salze Nr. 9	nein		nein		5	nein	
4.22.2014 9:08:43	38	9	nein		ja	Spirulina					5		
4.22.2014 9:24:44	42	6	nein		ja	B12 Zahncreme	nein		nein		5	Nein	
4.22.2014 9:25:15	22	9	nein		ja	Vitamin D, B12	ja	Cholesterin gesunken	nein		5		
4.22.2014 9:34:56	26	5	nein		ja	Veg 1 (Vit D, B2, B6, B12, Folsäure,Jod,Sel enium)	ja	hohes HDL, hohe Triglyceride	nein		9	Nein	
4.22.2014 9:40:28	47	8	nein		ja	Vitamin B 12					5		
4.22.2014 9:56:01	37	7	nein		nein		ja	Keinen Eisenmangel mehr	ja	Keinen Schub von morbus crohn	3		Wie oben erwähnt, seit ich mich Vegane ernähre ist mein crohn nicht aktiv!
4.22.2014 9:58:57	19	10	nein		ja	veg1	nein		nein		7		
4.22.2014 9:58:48	17	6	nein		nein		nein		nein		5		
4.22.2014 9:58:41	54	6	nein		ja	Algen	nein		nein		5		
4.22.2014 9:44:28	29	10	nein		nein		ja	positive entwicklung,werte verbessert	ja	nierenwerte viel besser	3	nein	
4.22.2014 10:05:38	31	7	nein		nein						5		
4.22.2014 10:09:23	33	5	nein		nein		nein		nein		6		
4.22.2014 10:22:52	30	6	nein		ja	Vit. B12, im Winter Vit. D	nein		ja	Heuschnupfen und Neurodermitis fast nicht mehr vorhanden.	7		

4.22.2014 10:25:32	32	5	nein		ja	Folsäure	nein		nein		3		
4.22.2014 10:24:49	27	4	ja	B12 Mangel	ja	B12			nein		8		Die Fragen nur bezüglich der Ernährung zu beantworten ist sehr schwer. Es spielen viel zu viele Faktoren dabei eine Rolle, zumal ich persönlich ja schon eine ganze Weile vegan lebe und es dadurch sowieso schon schwer ist sich an Einzelheiten von dem "davor" zu erinnern.
4.22.2014 10:27:20	21	5	nein		ja	b12 Tabletten			nein		4		Die vegane Ernährung tut einfach gut. Jedoch ist es sehr schade, dass viele Ersatzprodukte, welche man nach einiger Zeit einfach zur Abwechslung braucht, immer noch sehr sehr teuer sind und man sie nicht überall kaufen kann.
4.22.2014 10:27:45	20	8	nein		nein						5		
4.22.2014 10:33:42	43	7	ja	Eisen	ja	Eisen			ja	Nierenwerte verbessert	5		
4.22.2014 10:35:07	43	7	ja	Vitamin D	ja	Vitamin D3	ja	habe sonst ein sehr, sehr gutes Blutbild	nein		6	nein	mir fehlt nichts...;)
4.22.2014 10:35:57	31	5	nein		nein		nein		ja	Bin in den ersten Monaten doch öfters krank geworden, als wie zuvor.	5	nein	Man fühlt sich einfach wie ein neuer Mensch.
4.22.2014 10:45:14	27	7	nein		ja	Vit. B12 Zahnpasta					8		

4.22.2014 10:50:27	23	9	nein		ja	Oleovit	nein		nein		9		
4.22.2014 10:51:25	28	5	nein		nein						5		
4.22.2014 11:19:14	18	5	ja	Eisenmangel	nein		ja	Eisenmangel	nein		6	Nein	Go vegan! (:
4.22.2014 11:08:25	25	6	nein		ja	B12-Zahncreme	nein		nein		5		
4.22.2014 11:10:55	23	7	ja	Vitamin B12, bedingt durch mangelnde Aufnahmefähigkeit des Darms, unabhängig von Ernährung, Eisenmangel	ja	Vitamin B12 Injektionen	ja	B12/Eisen Mangel	ja	Bauchschmerzen sind seltener und schwächer, jedoch noch nicht völlig verschwunden, Migräne ist fast komplett weg	4	Nein	Leider stößt man unter anderen Menschen oft auf Unverständnis und Ignoranz, bei mir ging u.A. auch wegen der Ernährung die Beziehung zu meinem Ex kaputt. Dennoch war der Schritt der wichtigste und richtigste in meinem Leben!
4.22.2014 11:29:29	21	2	ja	Blood-related	nein		ja	Blut ist dünner geworden, anemisch geworden	nein		8		
4.22.2014 11:21:27	40	5	nein		ja	Multivitamin, Probiotika	nein		ja	Rheumabeschwerden haben sich verbessert	3		
4.22.2014 11:53:36	38	5	nein		nein		nein				10		Da ich zuvor lange Zeit vegetarisch gelebt habe, waren die Veränderungen nicht so stark bzw. nicht so merkbar, als wenn ich von der Mischkost umgestiegen wäre.

4.22.2014 11:58:45	23	7	nein		nein		ja	Positiv, in meine Schwangerschaft hat meine gyn gestaunt!	nein		6	Ich war noch am umstellen in der Schwangerschaft und war ziemlich schwierig, ich habe noch immer sehr viel lust gehabt auf schokolade oder sogar fleisch und das habe ich auch ab und zu gemacht, nach der Geburt mein Sohnes, sind alle lusten weg und lebe ich wieder Vegan. Uns gehst super!	Ich habe immer noch lust auf fleisch und käse, aber dann schau ich mir ein video an in YouTube, wie die Tieren behandelt werden, dann vergeht mir die lust!
4.22.2014 12:04:00	45	5	nein		nein		nein		ja	Pollenallergie ist weg!	5		
4.22.2014 12:06:56	41	4	ja	Calcium	ja	Calcium, B12	ja	calcium, eisen	nein		6		
4.22.2014 12:16:01	42	3	nein		ja	Vitamin B12	nein		nein		1		
4.22.2014 12:42:04	28	5	nein		ja	Vitamin B12-Zahlcreme, Omega3&6-Kapseln	nein		nein		4	Ich bin im 5. Monat schwanger und meine Werte sind seit dem 1. Test alle optimal.	Viel Erfolg bei der Maturaabreit!
4.22.2014 12:44:30	25	10	nein		nein				ja	Krankheit brechen nicht mehr aus	2		
4.22.2014 12:49:37	44	5	ja	Magnesium	ja	B12, Magnesium	nein		nein		3	nein	
4.22.2014 12:54:31	26	3	nein		ja		nein		nein		5		
4.22.2014 13:18:06	28	7	nein		ja	B12 Tropfen	nein		nein		5		

4.22.2014 13:20:39	59	5	nein		nein		ja	Cholesterin	ja	wegen Arthrose in beiden Hüftgelenken hatte ich besonders in der Nacht sehr starke Schmerzen. Diese Schmerzen sind nach Umstellung auf vegane Ernährung schon nach kurzer Zeit gänzlich verschwunden	5		ich leide schon seit ca. 10 Jahren unter Schlafstörungen. Es gibt immer wieder Nächte in denen ich max. 2 Std. schlafe. Seit ich mich vegan ernähre fühle ich mich trotz Schlafmangel immer fit und ausgeruht!
4.22.2014 13:23:34	44	4	nein		nein				ja	Blutdruck hat sich normalisiert (war vorher erhöht bis stark erhöht)	3	Nein	
4.22.2014 13:28:36	37	5	nein		ja	Vitamin D	nein				5		
4.22.2014 13:41:52	55	10	nein		nein		ja	wurden besser			10	leider nein	
4.22.2014 14:01:17	20	5	nein		ja	Vitamin B12	nein		ja	starker Rückgang meiner Pollenallergie (kaum noch vorhanden), Verschwinden meiner unzähligen Lebensmittelallergien	6		
4.22.2014 14:06:19	28	7	nein		nein				nein		5		
4.22.2014 14:07:08	20	5	nein		ja	Magnesium,	ja		nein		5		

						Zink							
4.22.2014 14:10:38	25	5	nein		ja	Veg1	nein		nein		5	Nein	
4.22.2014 14:12:09	29	9	ja	grenzwertiges B12	ja	Vit b12, z.t eisen und Vit d					5	2 vegane Schwangerschaften in dieser Zeit mit dem Ergebnis 2 gesunder Kinder, Schwnagerschaft weniger anstrengend als meine unvegane schwangerschaft davor, kein bluthochdruck o.ä. während der ssw, stillen sehr gut möglich: mehr als ein halbes Jahr vollgestillt, nie zuwenig Milch, wenig Koliken bei den Kindern	wenn man mal unvegan isst: sofort: Völlegefühl und Übelkeit, sowie Blähbauch- da ist man dann wieder gern vegan :)
4.22.2014 14:30:18	42	5	nein		ja	Zahncreme Sante B12	nein		ja	Keine Migräneattacke n mehr	5	nein!	Essen ohne schlechtes Gewissen den Mitgeschöpfen gegenüber! Es geht einfacher als man denkt!
4.22.2014 14:45:33	31	10	nein		ja	Vitamin D und B12	ja	Eisen hat sich verbessert	ja	Hautausschlag im Gesicht	10		
4.22.2014 15:05:59	20	6	nein		ja	B12 und im Winter Vitamin D	ja	das cholesterin ist gesunken	ja	neurodermitis ist besser	5		
4.22.2014 15:20:01	44	5	nein		ja	Vitamin D + Viramin K, Selen, Zink	ja	Blutfette und Cholesterin	nein		8		

4.22.2014 15:49:52	26	5	nein		ja	b12 injektionen (1x/monat)	ja	hab die blutwerte vorher nicht untersuchen lassen, kann jetzt aber nicht mehr meine antwort entfernen... also keine angabe zu dieser frage.			5		
4.22.2014 15:28:15	24	6	nein		ja	Vitamin B12					7		
4.22.2014 16:09:29	32	6	nein		nein						5		
4.22.2014 16:22:28	24	5	nein		ja	B12					7		
4.22.2014 16:25:59	21	6	ja	Eisenmangel einmal	ja	B12					10	Meine Mutter hat während der Schwangerschaft mit mir vegan gelebt. Ich bin überdurchschnittli ch groß und habe keine Krankheiten oder Allergien.	Die Veränderung des Gefühls nach dem Einnemen einer Mahlzeit war am stärksten merkbar!
4.22.2014 16:52:22	17	10	nein		nein		ja	gute Cholesterinwerte, sehr gute Blutwerte, keine Mängel	nein		10		

4.22.2014 17:37:45	58	8	nein		ja	B12	ja	Alle Werte im unteren Bereich, vorher auch gut, da ich schlank bin und mich vorher auch fleischarm ernährt habe	nein		7		Es ist schon schwierig, Akzeptanz im geschäftlichen und privaten Umfeld zu finden. Die meisten Menschen verstehen die Motivation "Tierleidfrei essen" nicht - es ist wie wenn man eine andere Sprache spräche. Gesundheitliche Gründe würde eher akzeptiert.
4.22.2014 18:07:09	36	6	ja	D3	ja	D3, Multivitamin	ja	Cholesterinwerte gesunken	nein		5		
4.22.2014 18:23:39	35	4	nein		nein						3	nein - habe erst nach der SS umgestellt	
4.22.2014 18:29:27	57	8	nein			B 12, D 3	ja	erhöhte Leber- und Harnsäurewerte		teilweise hatte ich Hautausschlag und Gelenkprobleme. Ich werte das als Reinigung	5		
4.22.2014 19:21:44	35	8	nein		nein				nein		5		
4.22.2014 19:37:05	53	2	nein		nein		nein		nein		5		
4.22.2014 20:37:41	33	10	nein		ja	Magnesium			nein	Gelenkschmerzen	5	-	
4.22.2014 20:49:25	25	8	ja	Vitamin B12	nein		ja	weniger Cholesterin, weniger Blutzucker	nein		2		

4.22.2014 20:52:21	19	7	nein		nein		ja	Ich habe die Blutwerte nach meinem 1. Jahr als Veganerin untersuchen lassen und habe als Antwort: perfekte Blutwerte, erhalten.	ja	Ich hatte extreme Akne welche vollständig verschwunden ist! Mein Hautbild ist nun perfekt. Ich hatte oft Magen- und Kopfschmerzen sowie chronischen Schnupfen, welche ebenfalls stark vermindert!	5	Nein	Ich fühle mich seit meiner veganen Lebensweise viel lebendiger und ausgeglichener. Vegan leben bedeutet nicht nur vegan zu essen, sondern auch ökologisch zu denken und einzukaufen, vegane Kosmetik zu verwenden und emphatisch zu handeln. ich habe meine persönlichkeit "renoviert" und strahle lebensenergie aus, welche sich auf meine umwelt positiv auswirkt. Vegan leben ist liebe, freude, fairness und gesundheit! ich will nicht mehr zurück ;)
4.22.2014 21:28:50	33	7	ja	vit. d u. b	ja	vit. d u. b	nein		nein		5	nein	-
4.22.2014 21:45:33	17	6	nein		ja	Vitamin B12	nein		ja	Sodbrennen ist verschwunden	5		
4.22.2014 21:59:38	47	9	nein		nein		nein		nein		4		
4.22.2014 22:11:48	17	3	nein		nein		nein				2		
4.22.2014 22:24:29	30	10	nein		nein						7		vegan ist einfach nur genial.
4.22.2014 22:53:55	30	5	nein		ja	B12 Supplement	ja	Besseres gesamtblutbild	nein		6		
4.22.2014 23:00:03	28	5	nein		ja	B12, Calcium, Magnesium, Zink	ja	Eisenwert hat sich etwas erhöht. Cholesterin gesunken	ja	Magen wurde weniger empfindlich	5	Nein	
4.23.2014 4:08:55	53	2	nein		nein						2		

4.23.2014 5:53:46	49	7	nein		ja	vitamin C, B 12, D, folsäure, magnesium,	nein		ja	chronische schmerzen extrem verringert !	5		hab sehr viele nahrungsmittelunverträglichkeiten ... beschwerden sind fast verschwunden seit ich beinah alles selbst zubereite - und: es macht glückl so viele neue lebensmittel kennenzulernen ♥
4.23.2014 9:23:25	46	8	ja	hatte sie aber vorher auch schon, eisen, kalzium	nein		ja	folsäure ++, b12 verbesserung, cholesterin noch besser	ja	depression und angst geheilt	5	leider nein	vegan allein sagt noch zu wenig über gesund aus, wer sich hauptsächlich von getreide und fleischersatzprodukten ernährt, lebt auch nicht gesund. obst und gemüse, roh, sowie frische säfte und smoothies plus nüsse und samen -> vegane rohkost ist die ernährung, die ich empfehle :) ich ernähre mich zu 80% roh
4.23.2014 10:14:55	22	6	ja	B12	ja	Brausetabletten	nein				7		
4.23.2014 13:47:32	29	5	nein		ja	Vit. B12, Vit. D			ja	Neurodermitis	7		
4.23.2014 15:30:48	27	6	nein		nein		nein		nein		9	-	Viel Erfolg mit der Umfrage! :)

4.23.2014 16:15:49	34	7	nein		ja	Vitamin B12	ja	Cholesterin			5		besseres Körpergefühl und Wohlbefinden, weiters von Vorteil, dass man sich mit der Ernährung mehr auseinander setzt und in weiterer Folge sich auch über vegane Kleidung, Kosmetik etc. Gedanken macht und dann auch in anderen Bereichen als nur bei Lebensmittel viel bewusster einkauft. Daher finde ich, dass man beim veganen Lebensstil mit der gesamten Umwelt viel bewusster umgeht!
4.23.2014 17:41:48	37	2	ja	Eisenmangel	ja	Folsäure Eisen	nein		nein		3		
4.23.2014 20:11:49	23	5	nein		ja	B12 Lutschtabletten von jarow			ja	Migräne und Akne verschwunden	3		

4.24.2014 5:04:27	37	6	ja	Umstellung von vegetarisch auf vegan war die Hölle, schmerzhaft, unerträglich und nicht zu empfehlen von jetzt auf nun umzustellen sondern eher schleichend um Schmerzen in der Verdauungsgegend zu vermeiden.	ja	Sojaprotein	nein		nein		5	Absolut problemlos verlaufen. Kind schlief wie ein Stein, hatte nie Blähungen, jammerte oder weinte nie - herrlich :- ) war's. Aber das sollten wir den nicht veganen Ladys nicht mitteilen sonst wird das Kinder bekommen für diese Ladys etwa noch ein angenehmes Erlebnis. Kleine Strafe muss sein ;-).	Ja, da gibt's noch was. Im Laufe meines V-Daseins habe ich nicht versucht Leute zu bekehren. Irgendwie lief's aber so, dass meine nähren Freunde und Bekannte nun alle Veganer sind (bis auf ein, zwei Vegetarier und einen zugeheirateten Fleischesser-Schwager (der wird' hoffentlich auch noch von alleine drauf kommen). Ich wünsch dir alles Gute zur Matura!
4.24.2014 10:40:05	50	5	nein		ja	b12			ja	CFS	10		
4.24.2014 10:47:21	22	8	nein		ja	Zink, B12, Vitamin D			ja	Reizdarm wurde durch high carb low fat vegane Ernährung besser.	3		
4.24.2014 11:14:16	32	5	nein		ja	Veg 1 (selten)					4		
4.24.2014 22:56:07	47	8	nein		ja	Eisen, Vitamin D							
4.24.2014 22:57:33	47	8	nein		ja	Eisen, Vitamin D					5		
4.25.2014 13:00:29	25	7	nein		ja	Vitamin B12					3		
4.25.2014 9:21:43	20	5	nein		ja	Eisen (Eisenmangel schon vorher vorhanden gewesen)	ja	Blutbild wurde besser.	nein		5	Nein	

4.25.2014 10:24:45	25	6	nein		ja	B12	ja	Alles besser	ja	Histaminintoleranz nicht mehr so stark ausgeprägt	7		
4.26.2014 16:07:02	19	10	nein		nein		nein				7		Es fühlt sich einfach gut an, nicht zur Ausbeutung unserer Umwelt und der Tiere beizutragen.
4.29.2014 17:41:54	17	7	nein		nein		nein		ja	Migräne vermindert!	5		
4.30.2014 13:46:58	24	8	nein		nein		nein		ja	Magenbeschwerden, Hautprobleme	9		Habe kein Sodbrennen mehr, keinen Reflux mehr vom Magen, bessere Verdauung
4.30.2014 21:15:29	39	10	nein		nein		nein		nein		10	nein	
4.30.2014 22:13:32	27	5	nein		ja	Veg1 Multivitamin	nein		ja	Verbesserung der Pollen- und Gräserallergiesymptome	5	keine	
5.2.2014 15:37:56	18	7	nein		nein		nein		nein		5		
5.6.2014 17:43:35	26	5			nein						5		
5.6.2014 18:46:05	20	6	nein		ja	"Veg One" (als Kur)					5		Es ist nicht allein eine rein pflanzliche Ernährung, denn auch diese kann dank neuen Fertigprodukten etc. ungesund sein. Ich ernähre mich zudem ziemlich glutenfrei und esse hauptsächlich Gemüse. Seitdem geht es mir auch besser!

5.9.2014 22:22:53	31	5	nein		nein		nein		ja	Migräne seitdem ich mich vegetarisch ernähre unvergleichbar besser, nehme keine triptane mehr	5		
5.14.2014 8:28:22	19	9	nein		nein				ja	keine Bauchschmerzen mehr	9		Die vegane Lebensweise hat mir vor allem mit meinem empathie Gefühl und meiner Gesundheit geholfen. Auch wenn sich mein Gewicht nicht verändert hat, habe ich abgenommen. Vor allem seit dem ich mich letzterzeit sehr bewusst, möglichst rohvegan ernähre.
5.15.2014 13:42:36	29	10	nein		ja	b12	ja	viel mehr Eisen und Eiweiss, Cholesterin gesunken,	ja	ständige Bauchschmerzen	9		
5.19.2014 14:14:54	43	5	nein		ja	Vit.B12, Eisen, Omega3-Kapseln					7		
5.20.2014 22:59:45	35	7	nein		ja	b12	nein		nein		5		

5.25.2014 22:56:58	45	9	nein		ja	Vitamin B12 und D3	ja	schlechte Cholesterinwerte sind erheblich gesunken	ja	Ich habe chronische Darm Krankheit Colitis Ulcerosa; meine starke Beschwerden wie z.B Blähungen sind verschwunden!	5		Ich bin glücklich mit vegane Ernährung. Ich empfehle diese Diät jedem! Ich fühle mich gesunder und glücklicher!
6.1.2014 14:20:23	50	5	ja	Vit D, Eisen	ja	Vit D	ja	Vit D, Eisen, Parathormon	nein		5		Ich bin aus ethischen Gründen (Tier-, Umweltschutz) Veganerin und nicht aus gesundheitlichen Gründen. Auf Grund von nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkei ten vertrage ich kein rohes Obst und Gemüse und keinen Roggen, was die vegane Ernährung nicht so einfach macht.

## Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre, dass ich die vorwissenschaftliche Arbeit eigenständig angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Wien, am 10. Jänner 2015

A handwritten signature in black ink, consisting of two stylized 'K' characters followed by a long, wavy horizontal line.

Klara Köglberger