

# Vegane Ernährung

## Dozenten

Dr. med. Rüdiger Dahlke  
Arzt, Autor und Seminarleiter

DDr. Elfi Furtmüller  
Senior Researcher, Universität Innsbruck

Irmgard Hinterberger  
Veganerin, Akademie für Gesundheitsberufe Wien



## 100 offene Lernfragen zur Stoffreflexion

1. Wodurch wurde die vegane Welle ausgelöst?
2. Was genau ist *Peace Food*?
3. Was ist an veganen Fertigprodukten problematisch?
4. Warum haben Fleischesser ein geringeres Risiko, einen B12-Mangel zu entwickeln?
5. Wie schadet Fleischverzehr speziell Männern?
6. Was kennzeichnet eine vegane Lebensweise?
7. Wie viele Veganer gibt es?
8. Woher leitet sich der Begriff „vegan“ ab?
9. Was ist für Vegetarier und Veganer in Österreich ausschlaggebend für den Verzicht auf Fleisch?
10. In welcher Religion können alle Regeln praktisch nur durch Fleischverzicht wirklich eingehalten werden?
11. Wie lange gibt es die fleischfreie Ernährungsweise bereits?
12. Welchen Fehler kann man bei Vegetariern oft beobachten?
13. Welcher Irrglaube ist bezüglich des Proteins aus dem Schweinefleisch verbreitet?
14. Von welchem Stoff ist es bei ausreichender Kalorienzufuhr fast unmöglich, einen Mangel zu erleiden?

15. Warum nehmen wir mit Fleisch ca. 14 Mal mehr Giftstoffe auf als mit pflanzlichen Nahrungsmitteln?
16. Wie hoch ist laut WHO der Anteil an Dioxinen in unserem Körper, der von Fleisch-, Fisch- und Milchkonsum herrührt?
17. Welche Tiere sind am meisten mit Giftstoffen belastet?
18. Warum passiert es, dass Ärzte einen Vitamin-B12-Mangel übersehen?
19. Welche Art von Vitamin B12 ist empfehlenswert?
20. In welchen Formen kann man Vitamin B12 einnehmen?
21. Warum ist die Jodaufnahme aus tierischen Produkten ein Risiko?
22. Was kann passieren, wenn zu viel Jod aufgenommen wird?
23. Was wird durch einen Mangel an Faserstoffen ausgelöst?
24. Mit welchen Lebensmitteln kann man einem Folsäuremangel vorbeugen?
25. Welche Lebensmittel enthalten besonders viel Vitamin C?
26. Wie kann die Eisenaufnahme aus natürlichen Quellen erhöht werden?
27. Wobei unterstützen Antioxidantien den Organismus?
28. Was sind „Superfoods“?
29. Wie wird Eisen aus pflanzlichen im Vergleich zu tierischen Quellen vom Körper aufgenommen?
30. Warum leiden insbesondere Frauen, die viel Tierisches essen, an Eisenmangel?
31. Wann kann bei Veganern ein Zinkmangel auftreten?
32. Womit kann der etwas niedrigere Selenspiegel von Veganern ausgeglichen werden?
33. Wie ist das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 bei Veganern?
34. Wie unterscheidet sich menschliche Muttermilch von Kuhmilch?
35. Warum gelangt das tierische Fett in (industriell hergestellter) Kuhmilch direkt ins Blut?
36. Warum ist der hohe Phosphorgehalt der Milch problematisch?
37. Wie hält der Körper das Blut im gesunden pH-Bereich?
38. Welches Vitamin wird durch zu viel tierisches Protein blockiert?
39. Wie verringert man die Kalziumausscheidung über den Urin?
40. Warum können viele Menschen in Europa und den USA Laktose verdauen?

41. Weshalb veränderte sich die Zusammensetzung der Milch im Lauf der Zeit?
42. Warum ist das Immunsystem beim Milchkonsum einer Höchstbelastung ausgesetzt?
43. Was sagt die Studienlage über die Schädlichkeit von Cholesterin (z.B. im Ei)?
44. Warum vermutete man, dass die Inuit gesünder seien als der Rest der Bevölkerung?
45. Welche pflanzlichen Alternativen zu Fisch decken unseren Omega-3-Bedarf?
46. Worauf könnte der vermeintliche Vorteil des Fischkonsums zurückzuführen sein?
47. Was ist das größte Problem bei Honig?
48. Welche Rolle spielen die Gene bei der Krankheitsentstehung?
49. Warum werden die Menschen in den Industrienationen immer dicker?
50. Warum legt der Körper nach einer Diät Fettpölster an?
51. Welche ist die häufigste Todesursache in Industrienationen?
52. Worum handelt es sich bei Bluthochdruck?
53. Was sind die Ursachen für chronisch erhöhten Blutdruck?
54. Sind Ablagerungen in den Blutgefäßen reversibel?
55. Bei welcher Krankheit greift das Immunsystem die für die Insulinproduktion zuständigen Betazellen in der Bauchspeicheldrüse an?
56. Welchen Hinweis gibt es dafür, dass Diabetes Typ 1 nicht rein genetisch bedingt ist?
57. Ist Diabetes Typ 2 heilbar?
58. Wofür werden Erektionsstörungen oft als Warnsignal betrachtet?
59. Für wie viel Prozent aller Krebsarten ist schlechte Ernährung (gleichauf mit Rauchen) verantwortlich?
60. Bei welcher Krebsart ist der Zusammenhang mit der Ernährungsweise am deutlichsten?
61. Welche Nahrungsmittelgruppe wirkt besonders schützend gegen Krebs?
62. Was ist am Wachstumshormon IGF I problematisch?
63. Warum ist unser Immunsystem heutzutage so schwach, dass immer mehr Menschen Allergien entwickeln?

64. Warum bedeutet jeder Schluck Milch eine neue Herausforderung für unser Immunsystem?
65. Warum leiden Säuglinge oft an Neurodermitis?
66. Was kann ein Ungleichgewicht der Darmflora zur Folge haben?
67. Welche ungesunden Kleinstlebewesen werden durch den Konsum tierischer Nahrung im Darm gefördert?
68. Wie beginnt man eine Ernährungsumstellung am besten?
69. Warum wird der übermäßige Einsatz von Antibiotika (wie z.B. in der Massentierhaltung) zu einer globalen Gesundheitsgefahr?
70. Was sind Zoonosen?
71. Welches Krankheitsbild tritt seit der Einführung von Großschlachthöfen vermehrt auf?
72. Der Konsum welcher Nahrungsmittel erhöht das geistig-seelische Wohlfühl?
73. Wie entwickelt sich der Fleischkonsum in Zentraleuropa und weltweit?
74. Warum wird durch Fleischkonsum die Zerstörung des Regenwalds vorangetrieben?
75. Wie gelingt es der Schweiz, möglichst viele Futtermittel im Inland herzustellen?
76. Wie viel mehr Fläche benötigt eine fleischzentrierte Ernährung gegenüber einer veganen?
77. Was ist die Folge der Überdüngung von Wäldern und Magerwiesen durch Ammoniak?
78. Zu wie viel Prozent trägt die Fleischproduktion laut dem Worldwatch Institute zu den weltweiten Treibhausgasemissionen bei?
79. Wie viel Prozent der weltweiten Agrarflächen werden für die Tierhaltung verwendet?
80. Warum werden Rinder gern als die größten „Klimasünder“ bezeichnet?
81. Hat der Transportweg wirklich einen so großen Einfluss auf das Klima wie stets behauptet?
82. Wie viel Kilogramm Gemüse könnte man statt einem Kilogramm Schweinefleisch auf derselben Fläche anbauen?

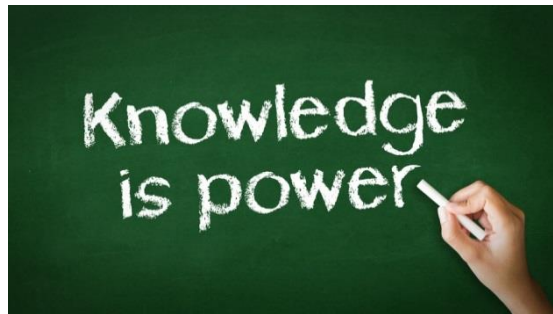
83. Wann kommt es bei gleichbleibender Entwicklung des Fischkonsums zum globalen Zusammenbruch der Fischbestände?
84. Für welche Überzeugung hat Dr. Melanie Joy die Bezeichnung „Karnismus“ eingeführt?
85. Worauf basiert die Entscheidung für Fleischkonsum?
86. Worauf sind Einzelfälle mangelernährter Kinder zurückzuführen?
87. Was können Milchprodukte laut Dr. Benjamin Spock (unter anderem) bei Kindern verursachen?
88. Warum sollte in der Schwangerschaft keine radikale Umstellung auf vegane Kost erfolgen?
89. Welchen Vorteil bringt eine vegane Ernährung während der Schwangerschaft laut der Schweizer Hebamme Ottilia Grubenmann?
90. Was ergab eine Vergleichsstudie zum Geburtsgewicht von Babys von Veganerinnen, Vegetarierinnen und Fleischesserinnen?
91. Welchen Vorteil in der Nährstoffversorgung haben vegane gegenüber fleischiessenden Schwangeren?
92. Für wie lange empfiehlt die WHO eine volle Stilldauer?
93. Wann kann man dem Baby das erste Mal Obst oder Gemüse anbieten?
94. Welcher Nährstoff sorgt bei Sportlern für eine bessere Leistungsstabilität?
95. Wie viel Prozent sollte bei Sportlern der Anteil an Fetten in der Nahrungsenergie ausmachen?
96. Woraus bestehen vegane Proteinpulver hauptsächlich?
97. Wie wird das Phytin in Vollkornprodukten deaktiviert?
98. Welchen Nachteil hat weißer Reis?
99. Welcher zu einem gesunden Lebensstil gehörende Aspekt wird am meisten vernachlässigt?
100. Wie kann man sofort erkennen, ob ein Produkt vegan ist?

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**

Fragen vor Kursbeginn: [irmi.hinterberger@amc.or.at](mailto:irmi.hinterberger@amc.or.at)  
Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

Infos zur Bildungskarenz:  
<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**



**Auf zum nächsten Karrieresprung!**

