

Kritik an der modernen veganen Ernährung und wie man es richtig macht | Jannis Birth von Aho Bio

URL: [Video ansehen](#)

Zusammenfassung:

In dem Video spricht Jannis Birth, ein vegan lebender Unternehmer und Mitbegründer des Unternehmens Aho Bio, über die Herausforderungen und Kritik an der modernen veganen Ernährung. Er thematisiert, dass viele vegane Produkte stark verarbeitet werden und dadurch wenig Nährstoffe enthalten können. Dabei stellt er den Keimprozess von Lebensmitteln als eine effektive Methode zur Verbesserung der Nährstoffaufnahme und zur Reduzierung von Antinährstoffen vor. Birth betont, dass eine ausgewogene pflanzliche Ernährung unter Berücksichtigung der Nährstoffverfügbarkeit und der richtigen Zubereitung entscheidend ist, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden, die häufig bei unreflektierten veganen Ernährungsweisen auftreten.

Wichtige Punkte:

- Kritik an der modernen veganen Ernährung:** Viele verarbeitete vegane Produkte enthalten wenig Nährstoffe und können gesundheitsschädlich sein.
- Keimprozess als Lösung:** Durch das Keimen von Getreide und Hülsenfrüchten werden Nährstoffe potenziert und Antinährstoffe abgebaut, was die Verdaulichkeit verbessert.
- Bioverfügbarkeit von Nährstoffen:** Der Keimprozess erhöht die Verfügbarkeit wichtiger Nährstoffe, was bei der pflanzlichen Ernährung von Bedeutung ist.
- Natürliche Lebensmittel:** Birth betont die Wichtigkeit von unzerstörten, unveränderten Lebensmitteln und einer Ernährung, die sich an natürlichen Prozessen orientiert.
- Individuelle Anpassung:** Menschen können durch bewusste Entscheidungen und Anpassungen in ihrer Ernährung gesundheitliche Probleme vermeiden, indem sie verarbeiten und lokal produzierte Lebensmittel wählen.

Quelle: Jasmin Kosubek auf YouTube

Einstelldatum: 10.03.2024

Revision #1

Created 28 February 2025 08:31:59 by Admin

Updated 28 February 2025 08:31:59 by Admin