

KRISS MICUS

# GESÜNDER FITTER Roh!

IN EINEM JAHR  
ERFOLGREICH  
ZU VEGANER  
ROHKOST

Gesund zum Idealgewicht

Mehr Energie und Ausdauer

Besseres Hauterscheinungsbild

Geregelte Verdauung

Geringeres Risiko von Herz-  
krankheiten, Diabetes und Krebs

Gestärktes Immunsystem

Besserung bis hin zur Heilung  
von Allergien, Arthritis und  
Migräne

Mit leckeren  
**REZEPTEN!**



sympathischen Kreaturen monatelang in dunklen, engen Ställen zusammengepfercht in ihrem eigenen Dreck.

Sie werden mit Antibiotika und Psychopharmaka vollgestopft, damit sie nicht krank und verrückt werden. Zudem bekommen sie dauerhaft jede Menge chemische Nahrungsergänzungsmittel, damit sie möglichst schnell schlachtreif werden, oder sie erhalten Hormonpräparate, die die Milchproduktion anregen.

Damit wir Menschen diese Fülle an schädlichen Stoffen nicht über die Milch aufnehmen, wird sie mit Ammoniak angereichert. Zur Erinnerung: Ammoniak ist der chemische Fachbegriff des

Hauptbestandteils im Urin. Klingt lecker?! Im Supermarkt-Kühlregal bekommen wir dann eine nährstofffreie, mit Antibiotika versetzte Masse von etwas, das einmal ein Nahrungsmittel für ein kleines Kalb war, um diesem innerhalb kürzester Zeit zu seinem achtfachen Körpergewicht zu verhelfen. Und das soll gesund sein?

Da Käse aus Milch besteht, gilt für ihn dasselbe. Und wie es mit Eiern aussieht, wenn die Hühner mit falschen Nahrungsmitteln, Hormonen und Chemie vollgepumpt werden, kann man sich denken.

**MILCH GEHÖRT NUR IN DIE  
WACHSTUMSPHASE**

Wir Menschen sind übrigens das einzige Säugetier, das noch Milch zu sich nimmt, nachdem es die Wachstumsphase überwunden hat. Zudem sind wir auch das einzige Säugetier, das die Milch anderer Säugetiere trinkt. Es gibt keine Ziege, die versucht, an der Zitze einer Kuh zu nuckeln. Das passiert nur in absoluten Notlagen, wenn das Überleben nicht anders gesichert werden kann. Man kennt ja die Berichte, in denen ein Katzenbaby an den Zitzen einer Hundemama saugt. Das macht es jedoch nur, wenn die eigene Mama nicht zur Verfügung steht, also auf keinen Fall freiwillig.

Die gesammelten Erkenntnisse, gewonnen aus sechs Studien, vier

Büchern und jeder Menge amerikanischer Artikel, haben mir gereicht und dazu geführt, dass ich eine von circa 800.000 Veganerinnen und Veganern in Deutschland wurde. Und das, obwohl ich Quark & Co. geschmacklich wirklich gern mag. Doch mein Verstand hat gewonnen.

Stattdessen esse ich die ganze Palette an Soja rauf und runter: Sojaquark, Sojajoghurt, Sojamilch, Sojasahne, Sojapudding, Seidentofu als Rührei-Ersatz und, und, und. Dazu liebe ich leckere Sojafrikadellen, verschlinge Sojawürstchen als Snack zwischendurch und brate mir abends liebend gern Sojaschnitzel und Tofukäse. Wunderbar!

# MEINE ERNÄHRUNG IST MIR WICHTIG

Auch darüber hinaus esse ich sehr bewusst. So verzichte ich penibel auf jegliche Zusatz- und Konservierungsstoffe. Ich lehne Zuckerzusatz, Glutamat oder andere Geschmacksverstärker ab, verweigere Inhaltsstoffe, deren Namen ich nicht aussprechen kann, oder Zutaten, die sich hinter Nummern- und Buchstabenkombinationen verstecken. Ich drehe jede Packung erst um und lese die Zutatenliste, bevor ich ein Produkt in den Einkaufswagen lege. Für mich gilt die Faustregel: Ich esse nichts, was mehr als drei Inhaltsstoffe hat. Ansonsten gilt: