

Vegetarisch is(s)t gesund



[1]

Vegetarier sind wohl die am ausführlichsten untersuchte Ernährungsgruppe. Umso eindrücklicher, dass Wissenschaft und persönliche Erfahrungen zeigen: Vegetarier sind mindestens genau so gesund und leistungsfähig wie Omnivorere.

[Anatomie](#) [2]

Ist der Mensch biologisch gesehen nicht als ein Fleischesser geboren worden? Bestechende Fakten sprechen dagegen.

[Nationale Richtlinien](#) [3]

Was sagen Gesundheitsbehörden in der Schweiz und im Ausland zur ovo-lacto-vegetarischen und veganen Ernährung?

[Rohkost](#) [4]

Die Swissveg-Rohkostexperten bringen die Freude an ungekochter Nahrung näher.

[Schwangerschaft und Kinder](#) [5]

Während der Schwangerschaft und im Wachstum hat der Körper besondere Bedürfnisse. Können diese auch ohne Fleisch und tierische Produkte befriedigt werden? Ausführliche Informationen und Erfahrungsberichte finden Sie in dieser Rubrik.

[Sport](#) [6]

Worauf Veganer achten sollten und welche Mythen sich sonst noch um den Sport ranken, in dieser Rubrik.

Letzte Aktualisierung: 22.08.2018

Weitere Infos:

- Tipps für eine [Ausgewogene, gesunde Ernährung](#) [7]

Source URL (modified on 22.08.2018 - 14:36): <https://www.swissveg.ch/node/198?language=it>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/node/198?language=it>

[2] <https://www.swissveg.ch/node/219>

[3] <https://www.swissveg.ch/node/209>

[4] <https://www.swissveg.ch/node/222>

[5] <https://www.swissveg.ch/node/220>

[6] <https://www.swissveg.ch/node/223>

[7] <http://www.swissveg.ch/node/379>