

Gesundheit



[1]

Unser Körper ist unser Haus. Umso wichtiger also, dass wir uns gut um uns sorgen. In folgenden Rubriken haben wir die wichtigsten Informationen für eine gesunde und bewusste Lebensweise für Sie zusammengestellt.

[Vegetarisch is\(s\)t gesund](#) [2]

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 Omnivore.

[Nährstoffe](#) [3]

Seriöse Forscher bestätigen, dass eine vegetarische und vegane Ernährung den Menschen in jeder Lebenslage mit genügend Nährstoffen versorgen kann.

[Krankheiten](#) [4]

Eine Ernährung mit möglichst wenig tierischen Produkten entlastet den Körper auf verschiedenste Weise. Die wichtigsten Krankheiten und wie sie verhindert/gelindert werden können.

[Risiken & Nebenwirkungen](#) [5]

Welche Folgen hat der Konsum von tierischen Produkten zusätzlich auf die Gesundheit?

[Politik](#) [6]

Was Swissveg auf politischer Ebene bereits für Vegetarier erreichen konnte und wo noch Handlungsbedarf besteht.

Letzte Aktualisierung: 12.06.2020

Source URL (modified on 06/12/2020 - 08:35): <https://www.swissveg.ch/gesundheit?language=en>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/gesundheit?language=en>

[2] <https://www.swissveg.ch/node/198>

[3] <https://www.swissveg.ch/node/199>

[4] <https://www.swissveg.ch/node/204>

[5] <https://www.swissveg.ch/node/207>

[6] <https://www.swissveg.ch/node/206>