

# Veg-Info 2019-1

## Thema: Sport

### Sport

- Wie gut ist der vegane Stoffwechsel ?  
Benjamin Signer vom Institut für Ernährungsdiagnostik erläutert die Ergebnisse einer Studie.
- Patrick Reiser im Interview  
Warum der Weltmeister im Natural Bodbuilding von einer veganen Ernährung profitiert.
- Produkteempfehlungen
- Proteinbedarf von Veganern  
Wie viel Eiweiss benötigen wir wirklich? Niko Rittenau analysiert aktuelle Forschungen.

### Umwelt

- Klimaschutz der Lobbyisten  
Was muss sich verändern, um eine tatsächliche Klimawende zu erzielen?

### Tierschutz

- Fall Hefenhofen  
Bianca Körner im Interview zum grössten Tierschutzskandal der Schweiz.
- Insekten. Vergessene Nutztiere  
Der Konsum tierischer Produkte hat auch Auswirkungen auf das Leben der Insekten.
- Poster  
Die Auswirkungen des Konsums tierischer Produkte auf das Verschwinden der Insekten visuell ansprechend dargestellt.
- Tierschutz im Pferdesport  
Beitrag der Stiftung für das Tier im Recht.

### Schweiz vegan

- Porträt: Fotograf Robert Fahnenstiel
- Neue Swissveg-Card-Partner
- Vegane Medikamente  
Die Ärzteorganisation VegMed hat sich bei den Herstellern der gängigsten Medikamente nach tierischen Inhaltsstoffen erkundigt.
- Interview Swing Kitchen  
Die vegane Fast-Food-Kette kommt in die Schweiz. Charly Schillinger verrät im exklusiven Interview, worauf sich die Gäste freuen dürfen.

### Kochen und backen

- Frühlingsrezepte von Körnlipicker
- Ei-Alternativen im Test  
Anne hat drei Produkte ausprobiert.
- Nachgekocht  
Diesmal testet das Restaurant pure aus Thun.
- Rohkost-Rezept

### Ausserdem:

- V-Label

So entstehen Textilien

- Kraut & Rüben
- Impressum
- Neues Swissveg-Infomaterial
- Neue Swissveg-Card-Partner
- Buchvorstellungen
- Events
- Terminkalender/Kleinanzeigen

Ausgabe 01 | Frühling 2019 | Ein Magazin zum Anregen & zum Entdecken

# VEGINFO

FÜR TIERE, UMWELT UND GESUNDHEIT



## SPORT OHNE MORD

Wie sieht eine ausgewogene vegane Ernährung für den Breitensport aus? Erfahren Sie mehr darüber in unserem Dossier zum Thema Sport.

Seite 6

## VERGESSENE NUTZTIERE

Welche Auswirkungen hat Fleischkonsum auf das Verschwinden der Insekten? Swissveg recherchierte die wahren Ursachen für das Insektensterben.

Seite 24

## VEGANE MEDIKAMENTE

Die Antikrebsmedikation Enzalid hat sich bei Metastasenbrennstimuliert. Durch ein wenig... ob diese Produkte tierische Bestandteile enthalten.

Seite 38

Im Test  
Welcher Ei-Ersatz  
funktioniert  
tatsächlich?

Patrick Reiser, Natural-Bodybuilding-Weltmeister:

## «Der Körper ist dein Zuhause»

Seite 70

**Source URL (modified on 11.06.2019 - 10:18):** <https://www.swissveg.ch/d/2019/1>

**Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/node/3117>