

Ein gutes neues Jahr

JANUAR

Im Januar meines Projektes "Ein gutes neues Jahr" starte auch ich wie so viele weltweit mit dem Veganuary. Ich mache den Veganuary nun zum zweiten Mal und tatsächlich konnte ich ihn letztes Jahr gut umsetzen. Mir haben dabei die vielen Vorteile gefallen, die es mit sich bringt, wenn man sich vegan ernährt, auch wenn es "nur" für einen Monat ist. Dabei habe ich meinen Frischkäse sehr vermisst, allerdings auch sehr leckere alternative Brotaufstriche gefunden.

Ich lade dich herzlich dazu ein, mit mir zusammen den Veganuary umzusetzen. Egal, ob dir das Wort völlig fremd ist oder du dich sowieso schon vegan ernährst, jeder und jede ist willkommen.

"Veganuary" bezieht sich auf die Umstellung auf eine vegane Lebensweise im Monat Januar. Die Kampagne ermutigt Menschen, eine vegane Ernährung und Lebensweise auszuprobieren, und hebt die Vorteile einer pflanzlichen Lebensweise hervor. Hier sind einige mögliche Vorteile einer Teilnahme am Veganuary:

Gesundheitliche Vorteile:

Erhöhte Nährstoffzufuhr: Eine ausgewogene vegane Ernährung kann eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe liefern, wie z. B. Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Antioxidantien.

Mögliches Gewichtsmanagement: Bei manchen Menschen führt eine vegane Ernährung zu einer Gewichtsabnahme, insbesondere wenn sie sich auf vollwertige, pflanzliche Lebensmittel konzentrieren.

Auswirkungen auf die Umwelt:

Geringerer Kohlenstoff-Fußabdruck: Eine pflanzliche Ernährung hat im Allgemeinen eine geringere Umweltbelastung als eine Ernährung mit einem hohen Anteil an tierischen Produkten, was zu einer Verringerung der Treibhausgasemissionen und des Ressourcenverbrauchs beiträgt.

Schonung von Land und Wasser: Für die Herstellung pflanzlicher Lebensmittel wird in der Regel weniger Land und Wasser benötigt als für die Viehzucht.

Ethische Erwägungen:

Tierschutz: Eine vegane Lebensweise entspricht der ethischen Entscheidung, nicht zur Ausbeutung und zum Leiden von Tieren in der Lebensmittelindustrie beizutragen.

Förderung von nachhaltigen Praktiken:

Unterstützung einer nachhaltigen Landwirtschaft: Die Entscheidung für pflanzliche Lebensmittel unterstützt landwirtschaftliche Praktiken, die oft nachhaltiger und umweltfreundlicher sind.

Erweiterte kulinarische Horizonte:

Erkundung neuer Lebensmittel: Veganuary regt dazu an, eine große Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln zu entdecken, was zur Entdeckung neuer Zutaten und kulinarischer Techniken führt.

Mögliche langfristige Veränderungen der Ernährung:

Erhöhte Sensibilisierung: Die Teilnahme am Veganuary kann das Bewusstsein für die Auswirkungen von Ernährungsentscheidungen schärfen und möglicherweise zu langfristigen Änderungen der Ernährungsgewohnheiten führen.

Gemeinschaft und Unterstützung:

Gemeinschaftliches Engagement: Veganuary bietet ein Gefühl von Gemeinschaft und Unterstützung für Menschen, die einen veganen Lebensstil ausprobieren, da viele Menschen auf der ganzen Welt an der Kampagne teilnehmen.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass eine vegane Lebensweise zwar potenzielle Vorteile mit sich bringt, es aber wichtig ist, die Ernährungsumstellung mit Bedacht anzugehen. Es wird empfohlen, einen Arzt oder Ernährungsberater zu

konsultieren, um sicherzustellen, dass die Ernährungsbedürfnisse erfüllt werden und dass der gewählte Ernährungsplan mit den individuellen Gesundheitszielen übereinstimmt. Außerdem kann eine nachhaltige und dauerhafte Umstellung der Ernährung schrittweise Anpassungen und individuelle Überlegungen erfordern.

Des weiteren möchte ich sagen, dass jeder kleine Schritt zählt. Wenn du gerne teilnehmen möchtest und es nicht jeden Tag schaffst, dich vegan zu ernähren, ist das alles in Ordnung. Es geht in erster Linie um das neue Bewusstsein bezüglich deiner Essgewohnheiten. Vielleicht auch darum, mal ein paar Entscheidungen in Frage zu stellen und eben neue Rezepte sowie Zutaten auszuprobieren. Das geht am besten mit Baby Schritten. Wenn du “nur” für 3 Tage die Woche eine vegane Ernährung übernimmst oder “nur” für eine Mahlzeit pro Woche, mache es so, wie es sich für dich richtig anfühlt, es ist alles okay. Hier gibt es keine Bewertungen und kein Konkurrieren. Es geht darum, dass du Spaß hast, dich wohlfühlst und spielerisch nebenbei in deinem Alltag mit deinen Gewohnheiten etwas Gutes tust.

Hier ist noch eine Affirmation von mir, die dich diesen Monat gern begleiten darf:

**ICH ACHE BEWUSST AUF MEINE ERNÄHRUNG UND BIN
OFFEN FÜR NEUES.**

Viel Freude beim Umsetzen deines Veganuarys und gib mir gern Feedback wie es bei dir läuft, ob du ein neues Lieblingsgericht gefunden hast und wie es dir geht. Ich freue mich auf deine Nachricht.

Alles Liebe,

Deine Marie