

---

## Das Licht der Buchmarkts erblickt: Vegan in anderen Umständen. Ratgeber & Kochbuch zur veganen Schwangerschaft und Stillzeit

Veröffentlicht am: 22.10.2017, 13:36

Pressemitteilung von: **GrünerSinn-Verlag** // Karolina Kelc

Bad Lippspringe, im Oktober 2017. Als Veganerin schwanger werden - das stellt Frauen vor viele Fragen. Welche Nährstoffe brauchen mein Baby und ich? Wie decke ich den Energiebedarf? Was für Erfahrungen machten andere vegane Mütter? Wo steht die Ernährungsmedizin? Wie begegne ich Kritik? Was sind die besten Rezepte? Antworten darauf und auf vieles mehr gibt der neue, liebevoll gestaltete Ratgeber Vegan in anderen Umständen von Carmen Hercegi und Sarah Gebhardt.

Vegan (und) in anderen Umständen - das war auch die Autorin Carmen Hercegi vor einigen Jahren. Das hat Leben und Job der damaligen Immobilienmaklerin komplett verändert. Auf der Suche nach kompetenter Literatur zur veganen Schwangerschaft fand sie nichts. So beschloss sie, selbst Fachfrau für das Thema zu werden. Kündigte ihre Festanstellung, absolvierte eine umfassende Ausbildung zur Ganzheitlichen Ernährungsberaterin, besuchte Seminare und Weiterbildungen, spezialisierte sich auf vegane Familien - und verfasste Vegan in anderen Umständen. Um wissenschaftlich fundiert zu schreiben, nahm sie die studierte Oecothrophologin (B. Sc.) und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Sarah Gebhardt als zweite Autorin ins Boot. Gemeinsam klären sie in ihrem neuen Ratgeber über gesundes Essen, Leben und den Nährstoffbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit auf. 137 köstliche Rezepte verraten, was perfekt in die "Mamazeit" passt.

Fachmeinungen integriert: Was Mediziner und Hebammen sagen

Über das Know-how der beiden Expertinnen hinaus bietet "Vegan in anderen Umständen" Statements renommierter Ernährungsmediziner, Gynäkologen, Hebammen und Kinderärzte. Ihr Wissen stützt das, was viele vegane Mamas bereits als sehr positive Erfahrung erlebt haben: Eine gut durchdachte tierproduktfreie Ernährung bietet auch während der Schwangerschaft und Stillzeit zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Wissenschaftlich fundiert: Vegane Schwangere und Mütter leben gesund

Beste Gesundheit dank rein pflanzlicher Ernährung: Davon berichtet auch die weltweit größte Ernährungsorganisation Academy of Nutrition and Dietetics. Obwohl es noch immer Kritiker insbesondere der veganen Kinderernährung gibt, wächst die Zahl der Wissenschaftler und Ärzte, die eine vollwertige Ernährung ohne tierliche Zutaten auch "in anderen Umständen" unterstützen. Einer von ihnen ist der Facharzt für Allgemein- und Ernährungsmedizin BTB Martin Kamma. Im Vorwort zu "Vegan in anderen Umständen" schreibt er: "Wir haben die Verantwortung für die Gesundheit unserer Kinder, und das bereits lange vor der Geburt, ja sogar noch vor der Zeugung, wie man heute weiß."

Bauchgefühle ernstgenommen: die ganzheitliche Sichtweise

Was jede werdende und stillende Mutter braucht, ist ein gutes Bauchgefühl. "Viele Frauen sollten endlich einmal ihre Verkopftheit ablegen", sagt Ingeborg Stadelmann, Autorin der berühmten Hebammensprechstunde, gegenüber Carmen Hercegi. So macht auch der neue Ratgeber Vegan in anderen Umständen Schwangeren Mut, neben wissenschaftlichen Fakten ihren Gelüsten und Abneigungen zu vertrauen. Leserinnen finden zudem einen Bezug zum Yoga. Dabei gelingt den Autorinnen auch formal eine wohlthuende Nähe zum Menschen: Sie duzen die Leserinnen und bleiben dennoch voller Respekt.

Praxisnahe Hilfen geben: vom Hinweissymbol bis zum Foto

Ernährungspyramide, Illustrationen, Fotos und Hinweiszeichen bei den Rezepten gehören zu der übersichtlichen Buchgestaltung. Eigens entwickelt hat Sarah Gebhardt den "Panikfaktor". Er zeigt in Form von Ampelsymbolen an, wie groß die Sorge bei den Nährstoffen wirklich sein muss. Ist der Panikfaktor etwa rot, so sollte Mama ganz genau auf diesen Nährstoff achten, wie zum Beispiel beim Vitamin B12. Praktisch: Die 137 Rezepte sind mit Hinweisen wie "sojafrei", "glutenfrei", "einfrierbar", "Nährstoffbombe", "milchbildend" und mit exakten Zubereitungs-, Einweich-, Dörr-, Kühl- und Backzeiten ausgestattet. Eine Infobox je Rezept verrät, warum dieses für die werdende Mama besonders gut ist und welche Nährstoffe sie enthalten - vom Frühstück über Säfte, Smoothies, Suppen und Salate bis zur Hauptspeise, dem Dessert und Gebäck.

Nachhaltig und vegan produziert: die Buch-Herstellung

Karolina Kelc, Verlegerin des GrünerSinn-Verlags, hat mit "Vegan in anderen Umständen" erneut ein Buch auf den Markt gebracht, das auch in der Herstellung komplett frei von tierlichen Komponenten ist. Papier, Druckfarbe und Bindung bestehen wie alle Verlagsprodukte aus nachhaltigen, chemiefreien Materialien.

Infokasten

Vegan in anderen Umständen. Ratgeber und Kochbuch rund um die vegane Schwangerschaft & Stillzeit  
Autorinnen: Carmen Hercegfí & Sarah Gebhardt

Verlag: GrünerSinn-Verlag

288 Seiten

Größe: 21 x 21 cm

ISBN: 978-3946625100

Preis: 34,95 ?

Zur Bestellung: <https://veganverlag.de/produkt/vegan-in-anderen-umstaenden/>

Facebookseite: [www.facebook.com/VeganinanderenUmstaenden](http://www.facebook.com/VeganinanderenUmstaenden)

Wir freuen uns über jeden Beleg Ihrer Veröffentlichung!

---

## Pressekontakt

Frau Karolina Kelc  
Inhaberin

### GrünerSinn-Verlag

Wilhelm-Hücker-Str. 11  
33175 Bad Lippspringe, Deutschland

Telefon: 05252 / 934219  
E-Mail: [presse@veganverlag.de](mailto:presse@veganverlag.de)  
Website: [veganverlag.de](http://veganverlag.de)

### Firmenportrait

GrünerSinn-Verlag ? der vegane Verlag

Bücher, die begeistern. Weil sie frisch, charmant und etwas anders sind - und dazu ökologisch, nachhaltig und sozial produziert: Dafür steht der GrünerSinn-Verlag. Autoren, Illustratoren und Verlagsmitarbeiter arbeiten eng, offen und ehrlich zusammen. Mit Erfolg: Der kleine Verlag wächst kontinuierlich, und das Verlagsprogramm umfasst bereits zahlreiche unterhaltsame und informative Geschichten für Groß und Klein sowie Sach- und Kochbücher. Zum Lesen, Anschauen und zum Hören. Das Sortiment bietet außerdem Zeitschriften und Postkarten.

Gegründet 2013, produziert der GrünerSinn-Verlag von Anfang an alle Druckerzeugnisse klimaneutral und frei von tierischen Produkten, sprich: komplett vegan. Denn für die Gründerin und Geschäftsführerin Karolina Kelc und ihr 25-köpfiges Team stehen Leben und Umwelt an erster Stelle - begleitet von erstklassigem Branchenwissen und langjähriger Erfahrung in renommierten Verlagen. Die Mitarbeiter akquirieren und betreuen Autoren, lektorieren professionell, kümmern sich um Satz, Herstellung, Marketing und Vertrieb der Werke. Zu fairen Bedingungen für alle.

Willkommen sind Autoren und Illustratoren, die ein Zeichen der Veränderung setzen und dies in Wort und Bild realisieren möchten.

#### Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>