

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1. Wie alles begann	8
2. Erste Erfahrungen	20
3. Unser erster veganer Urlaub	41
4. Der Alltag kehrt ein	55
5. Die Milch macht's ... oder doch nicht?	81
6. Ammenmärchen, Mythen und Vorurteile aus der Steinzeit	124
7. Vegan und schwanger – geht das?	208
8. Die Zeiten ändern sich	234
9. Superfoods – neomodischer Schnickschnack oder Allheilmittel?	247
Nachwort	270
Anhang	
Weiterführende Lektüre und nützliche Links	272
E-Nummern-Verzeichnis	279
Quellenverzeichnis	281