

Vegane Ernährung in Deutschland hat längst ein Gesicht: Attila Hildmann. Der bekannte Vegankoch und Bestsellerautor überzeugt mit verblüffenden Gerichten, die einfach Lust auf mehr machen.



© Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Zusammen mit dem Unternehmen **Orthomol** hat Attila Hildmann **Orthomol Veg one®** entwickelt.

Wer steckt eigentlich hinter ...

Vegane Ernährung ist nicht nur schmackhaft, sondern leistet gleichzeitig einen Beitrag zur Prävention von Herzkrankheiten, da sie unter anderem cholesterinfrei ist. Vegan bedeutet Genuss auf vielen Ebenen“, so fasst Attila Hildmann den aktuellen Trend zusammen.

Die Gleichung „vegan gleich gesund“ stimmt nicht hundertprozentig. Zwar sind Veganer durch den vermehrten Verzehr von Obst und Gemüse sehr gut mit Mikronährstoffen wie Vitamin C oder Vitamin E versorgt. Der vollständige Verzicht auf tierische Lebensmittel birgt aber das Risiko einer unzureichenden Zufuhr an bestimmten Nährstoffen, die vorwiegend aus tierischen Quellen aufgenommen werden, wie beispielsweise Vitamin B₁₂ oder Omega-3-Fettsäuren. Auch der Shootingstar der Veganszene kennt diese Problematik. Attila Hildmann weiß: „Die vegane Ernährung hat gewisse Schwachstellen, was für mich aber kein Widerspruch ist. Die perfekte Lösung für optimale Gesundheit sehe ich in einer pflanzlichen Ernährung plus den wenigen Stoffen, die man ergänzen sollte“. Der Vegankoch hat über mehrere Jahre verschiedene Monopräparate eingenommen, um eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Mikronährstoffen sicherzustellen. „Das war umständlich und kostspielig“, erinnert sich Hildmann. Daher hat er mit seinen Erfahrungen als Veganer und Profikoch an der Produktentwicklung von Orthomol Veg one® mitgewirkt. „Orthomol Veg one® ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung einer veganen oder vegetarischen Ernährung, das als Tagesportion die Nährstoffe in nur einer Kapsel täglich liefert, die bei längerfristiger veganer oder

vegetarischer Ernährung kritisch werden können“, informiert der Starkoch. Auch Nils Glagau, Geschäftsführer bei Orthomol, freut sich über die Zusammenarbeit. „Er verkörpert unsere Philosophie. Denn auch für Orthomol ist die Basis eine gesunde Ernährung – mit einer entsprechenden Unterstützung durch Mikronährstoffe in bestimmten Lebenssituationen, in denen es einen erhöhten Bedarf gibt.“ Das Langenfelder Familienunternehmen ist spezialisiert auf orthomolekulare Medizin und vertreibt seine Produkte exklusiv in Apotheken. Das Team um Glagau hat mit Hildmann auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse die Zusammensetzung von Orthomol Veg one® entwickelt. Neben Vitaminen B₂, B₆, B₁₂ und D₃ enthält es auch Eisen, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Selbstverständlich sind auch sämtliche Bestandteile und Herstellungsschritte des Nahrungsergänzungsmittels frei von tierischen Produkten. Das Zertifikat der European Vegetarian Union bestätigt dies. ■

Weitere Informationen finden Sie unter www.orthomol.de