

ERNÄHRUNGSREVOLUTION 2022!

VETOX - gesund, schnell, nachhaltig

Anna Lena Stegemann & Marie-Sophie Jesko aus Bonn wollen 2022 mit ihrer schnellen, gesunden, nachhaltigen und ausschließlich grünen Genussküche für ALLE den Ernährungsmarkt aufmischen. VETOX heißt das Zauberwort. Die Formel dazu ist 5+2. Was dahintersteckt, das verraten die beiden attraktiven Bonner "Foodies" im exklusiven Pressegespräch.



Marie-Sophie Jesko und Anna Lena Stegemann – die Erfinderinnen von VETOX

Anna Lena, du bist die Erfinderin von VETOX. Wie kamst du auf die Idee und was verbirgt sich hinter diesem Begriff und der Formel 5+2?



Anna Lena: Ich war noch vor drei Jahren ein absoluter Fleisch-Junkie. Plötzlich standen ethische, moralische und auch nachhaltige Themen in meinem persönlichen Fokus. Das war der Beginn meiner eigenen "grünen

Revolution". Als Marie-Sophie und ich bei einem Ernährungskongress in London die Koryphäen der Ernährungsmedizin mit ihren neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen gehört haben, war schnell klar, dass wir diese gesunde Ernährungsphilosophie weiterverbreiten wollten. Wir bündelten unser beider Kompetenzen und kreierten eine gesunde und für alle schnell herzustellende "grüne Küche". So entstand VETOX, übrigens eine Wort-Kombination aus Vegetarisch, Vegan und Detox.

Was genau unterscheidet eure grüne Küche nun von anderen vegetarischen oder veganen Ernährungsphilosophien? Was ist wirklich neu an VETOX?



Marie-Sophie: Es ist die Kombination aus einer ganz fix herzustellenden, extrem nährstoffreichen, grünen Küche, die für alle, auch für Berufstätige, alltagstauglich ist. Kein langes Schnippeln, sondern sinnvoll zusam-

mengestellte, oftmals am nächsten Tag wiederverwertbare Nahrung. Unsere Rezept-Vorschläge garantieren durch eine spezielle Konzeptionsweise immer einen optimalen Nährwerthaushalt. Das schafft man selbst einfach nicht. Die 5+2-Formel sorgt zusätzlich und nachweislich für eine gesunde Entgiftung des Körpers und damit für mehr Wohlgefühl und Gesundheit. Zudem leben Sie mit VETOX nachhaltiger und umweltbewusster.

Marie-Sophie, du hast Ernährungswissenschaften studiert. Was bewirkt die 5+2-Formel eures VETOX-Konzeptes? Gibt es wissenschaftliche Belege dafür?

Marie-Sophie: Die 5+2-Formel haben wir auf Basis vieler Studien (Auszüge, s. Anlage) und einem ernährungswissenschaftlichen Kompetenzteam entwickelt. Sie bedeutet – 5 mal in der Woche vegetarisch essen und zwei vegane Detox-Tage einlegen. Letzteres ist ein wahrer Gesundheitsbooster, angefüllt mit Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien. Genau das macht nachweislich Menschen gesünder und durch die Entgiftung übrigens auch schöner. Happy Aging über den Kochtopf also ...

Können die Leser VETOX denn selbst umsetzen? Ist es alltagstauglich?

Anna Lena: VETOX gibt es inzwischen als eigenes multimediales Ernährungsuniversum. Jeder, der es nutzt, hat also einen schnellen Zugriff darauf. Unsere Einzel-Bausteine sind: Kochbuch, App, Online-Plattform, Live-Cooking und persönliches Coaching. Unser Fokus liegt auf gesunder, ausschließlich grüner Küche, die schnell im Alltag umzusetzen ist. Die Internet-Plattform und die App geben dazu Einkaufstipps, wöchentliche und tägliche Kochtipps und leicht nachzukochende Rezepte. Für 9,99 € pro Monat kann sich jeder unter www.vetox.de bei VETOX bedienen! Außerdem geben wir auch individuelle Ernährungstipps, auch zu speziellen Erkrankungen oder zu Anti-Aging-Themen. Es gibt Live-Cooking und Workshops, wir sind bei Instagram, Facebook und, und, und ... Schon in kurzer Zeit haben wir im Netz Tausende von Followern.

Ihr seid beide nicht nur leidenschaftliche Foodies, sondern habt auch wissenschaftlichen Background, der unterschiedlich verteilt ist. Marie-Sophie, du bist die Ernährungsfachfrau ...

Marie-Sophie: ... ja, ich habe Ernährungswissenschaften studiert und meine Mission liegt vor allem auf dem ausgewogenen Nährwert unserer Rezepte. Aber wir sind ein Team bei VETOX, wenn auch mit unterschiedlicher Kompetenzverteilung.

Was ist dir bei deiner Arbeit im VETOX-Team besonders wichtig, Anna Lena?

Anna Lena: Ich kümmere mich auch intensiv um die psychologische Seite der Ernährung. Wie: Essensmotivation, emotionales Essen und die Macht der

Gewohnheiten. Als Wirtschaftspsychologin interessiert mich, was hinter unserer Nahrungsaufnahme steht.

Wie kann ich denn nun VETOX in meinen Alltag einbauen und was bringt mir das fleischlose Essen?

Marie-Sophie: Es gibt weltweit Hunderte von Studien, die belegen, dass vegetarisches und veganes Essen deutlich gesünder ist (Auszüge, s. Anlage). Vegetarier werden im Durchschnitt wesentlich seltener krank. Vegetarier sind auch fitter und zwar bis ins hohe Alter. Wir haben beide bis vor wenigen Jahren fast täglich Fleisch gegessen, kennen also die Gewohnheiten eines Fleisch-Junkies. Niemand muss mit VETOX sofort zum reinen Vegetarier werden. Es genügt eine Ernährungsumstellung der kleinen Schritte. Jeden Tag mal ein frischer, grüner Smoothie oder beim nächsten Mal eine Hackfleisch-Bolognese durch eine vegetarische Bolognese mit Nudeln und Gemüse ersetzen. Das ist schon ein Anfang. Mit unserem VETOX-5+2-Konzept und unseren vielen, einfach nachzumachenden Rezepten nimmt dann die Umstellung im Alltag schnell Fahrt auf. Und wir lassen dabei niemanden alleine! Unser Coaching liefert aktive und moralische Unterstützung – an jedem Tag der Woche.

Anna Lena: ... und natürlich hilft fleischloses Essen auch die Welt zu verbessern. Grüne Küche ist per se nachhaltig. Schon nach einer Woche VETOX hat der Verbraucher auf 1,15 kg(!) Fleisch verzichtet, 17.250 I Wasser gespart (WWF-Studie, "Wasser-Fußabdruck"), 4,77 kg CO₂ eingespart (Landwirtschaftskammer Niedersachsen) und mindestens 2 Küken das Leben gerettet. Solche Informationen geben wir unseren VETOX-Kunden täglich, damit sie auch erkennen, dass das VETOX-Leben nachhaltig, ökonomisch sinnvoll und lebensrettend ist.

Wie komme ich denn jetzt an diese Küchen-Revolution dran?

Anna Lena: ... indem Sie sich auf unserer VETOX-Plattform einloggen (www.vetox.de) und unser Konzept zunächst kostenlos ausprobieren (auch per App). Wir coachen Sie dabei durch Ihren Ernährungsalltag, liefern Ihnen Einkaufslisten und Rezepte und viele Lifestyle- und Hintergrundinformationen. Oder Sie kaufen sich unser Kochbuch und probieren VETOX einfach selbst aus.



»Wir sind zwei
Gute-LauneMenschen und
engagierte
Foodies durch
und durch!«

Aus dem Inhalt des Buches:

- ➤ VETOX die Philosophie: Schnell, nachhaltig, entgiftend durch die 5+2-Formel – wir machen gesunde Ernährung für alle Menschen einfach
- Ein Buch für alle Bedürfnisse (laktose- und glutenfrei, Meal-Prep, Nährstoff-Booster, Blitzrezepte etc.)
- ➤ 14 Tage vegetarisch-veganer Ernährungsplan (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Smoothie etc.) und Nachhaltigkeitstipps ("So viel Fleisch, Wasser, CO₂ gespart … so viele Küken gerettet …")
- ➤ Über 80 vegan-vegetarische Rezepte, genaue Angaben von Nährstoffen bei jedem Rezept, nützliche Utensilienlisten, Skeptiker-Rezepte (für die absoluten Fleischfans)



Anna Lena Stegemann ... Betriebswirtschaftlerin (B.Sc.), Wirtschaftspsychologin (M.Sc.) und vegan/vegetarische Ernährungsberaterin. Die Leidenschaft zum gesunden Kochen entwickelte sie bereits als Kind und experimentierte mit Zutaten und Gewürzen. Bei VETOX steht sie vor allem für die psychologische Seite hinter dem Essen: Motivation, emotionales Essen und die Macht der Gewohnheiten.

Marie-Sophie Jesko ... Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaftlerin (B.Sc.), Agricultural and Food Economist (M.Sc.) und vegan/ vegetarische Ernährungsberaterin. Sie glaubt fest an die "ungeheure Macht der Ernährung" und will diese für jeden zugänglich machen. Bei VETOX steht sie vor allem für die wissenschaftliche Seite der vegetarischen/veganen Ernährung und probiert mit Kollegen und Ernährungsmedizinern immer wieder Neues aus der nährstoffreichen Pflanzenküche aus.



VETOX "DIE GRÜNE ERNÄHRUNGS-REVOLUTION"

Preis: 19,97 €, FID Verlag, Bonn. ISBN-Nummer: 978-3954431779

Text ist zur Veröffentlichung freigegeben. Logo, Buchcover, weitere Pressetexte, Fotos, Videos und alles zum "VETOX-Imperium" im Pressebereich unter: www.vetox.de/PR

Weitergehende Informationen zum VETOX-Imperium finden Sie unter:

www.vetox.de und www.vetox.de/kochbuch

Gerne übersenden wir Ihnen das Buch und ein 3monatiges individuelles Presse-Freiabo von VETOX.

Schreiben Sie dazu eine kurze Mail an unten stehenden Medien-Kontakt. Die Gründerinnen stehen Ihnen jederzeit in Absprache für ein Interview zur Verfügung.

© Logo, Fotos, Texte, Buchcover: FID Verlag

Pressekontakt:

Medienbüro Andrea Thoma Wilhelmstr. 44, 63512 Hainburg Fon (+49) 61 82-89 86 823 Mobil 0170-290 97 44 info@ath-medien.de