

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Studien und wissenschaftliche Fakten zu	
Milch und Milchprodukten.....	14
Fleisch	42
Eiern.....	84
Fisch.....	93
Herzerkrankungen.....	109
Krebs	140
Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit)	177
Diabetes	194
Schlaganfall	219
Bluthochdruck	222
Osteoporose und Knochengesundheit	226
Demenz und Alzheimer	233
Protein – das angebliche und das tatsächliche Problem mit dem Eiweiß	247
Fette – die Unterscheidung zwischen gesunden und ungesunden Fetten	255
Kohlenhydrate – Basiswissen über gesunde und ungesunde Kohlenhydrate	261
Nahrungsergänzungspräparate – differenziert betrachtet	267
Vitamin B12 (Cobalamin)	273
Vitamin D – das wahrscheinlich unterschätzte Sonnen-Vitamin	278
Die 7 Regeln der gesunden veganen Ernährung	283
Die gesündeste Ernährung	301
Vegane Ernährung von Kindern und Schwangeren aus ärztlicher Sicht	320
Weitere Gründe für eine vegane Lebensweise	331
Schlusswort	343
Referenzen/Quellenverzeichnis.....	347

Vorwort

Seit über 25 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit den wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung. In diesem Buch finden Sie alle daraus gewonnenen Erkenntnisse, die für die Durchführung einer gesunden Ernährung wichtig sind.

Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie in der Lage sein, sich gesund zu ernähren. Sie werden sogar wissen, was die gesündeste Ernährung auszeichnet, und Sie werden wahrscheinlich erstaunt sein, wie einfach eine gesunde Ernährung in der täglichen Praxis ist.

Das Fundament einer gesunden Ernährung ist die wissenschaftliche Forschung. Das Verstehen der wissenschaftlichen Hintergründe ist zwar nicht zwingend notwendig für die Durchführung einer gesunden Ernährung, aber trotzdem äußerst vorteilhaft. Wenn man die wissenschaftlichen Fakten verstanden hat, dann werden die Regeln der gesunden Ernährung viel leichter zu ganz normalen Bestandteilen des eigenen Denkens und Handelns, sodass sie im wahrsten Sinne des Wortes in Fleisch und Blut übergehen werden.

Dieses Werk wurde nicht als Lehrbuch für Studierende oder Wissenschaftler konzipiert. Daher habe ich darauf verzichtet, unwichtigen akademischen Ballast zu präsentieren, der für die alltägliche Praxis einer gesunden Ernährung keine Relevanz hat. Dies gilt zum Beispiel für die Auflistung jedes einzelnen Nährstoffs mit den im Augenblick geltenden Zufuhrempfehlungen. Diese empfohlenen Zufuhrmengen für Nährstoffe misst und errechnet der Normalbürger sowieso nicht bei jeder Mahlzeit und es wäre auch völlig unnötig für die Durchführung einer gesunden Ernährung, wie Sie später selbst erkennen werden.

Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die wissen möchten, wie die gesündeste Ernährung auf der Basis seriöser

wissenschaftlicher Fakten gestaltet sein muss. In diesem Buch geht es um das grundlegende und tiefe Verständnis für gesunde Ernährung. Ich möchte ausdrücklich betonen, dass es bei der Darstellung der gesündesten Ernährung primär nicht um meine Ideen und Meinungen geht, sondern um die Präsentation der Ergebnisse seriöser wissenschaftlicher Studien und der sich daraus ergebenden Erkenntnisse für die tägliche Praxis der Ernährung. Deshalb ist es unerlässlich, dass ich die Inhalte einer Auswahl der wichtigsten Studien referiere, auf denen meine Darstellungen und Erklärungen basieren.

Ich sehe es als meine vornehmliche Aufgabe an, die oft komplexen und komplizierten wissenschaftlichen Fakten in eine allgemein verständliche Sprache zu übersetzen, die jeder auch ohne naturwissenschaftliche Vorbildung verstehen kann. Letztlich führt die Zusammenfassung der wissenschaftlichen Fakten zu einfachen Regeln der optimalen Ernährung, die jeder mühelos ohne großes Ernährungswissen im Alltag umsetzen kann.

Ernährung besteht zwar aus komplexen biochemischen Abläufen, die wir niemals alle kennen und verstehen werden, aber die gesündeste Ernährung ist trotzdem in der alltäglichen Praxis sehr einfach durchführbar. Die Schritte zu diesen Erkenntnissen waren für mich sehr zeitaufwändig und oft mühevoll. Dieses Buch soll Ihnen diese Erkenntnisse auf schnellere und mühelosere Weise vermitteln.

Wahrscheinlich glauben auch Sie, dass in einem Medizinstudium gelehrt wird, wie eine gesunde Ernährung aufgebaut sein muss. Denn die meisten Menschen nehmen an, dass sich Ärzte mit der gesundheitlichen Bedeutung der Ernährung bestens auskennen. Allerdings ist das leider nicht so. Ernährung ist kein Fach innerhalb des Medizinstudiums, so dass die meisten Ärzte keine fundierten Kenntnisse über Ernährung besitzen.

Letztlich ist es auch leider nicht das Geschäftsmodell der Medizin, Menschen durch Ernährung gesund zu erhalten. Denn vorwiegend durch die Therapie von Krankheiten wird in der Medizin

Geld verdient. Da stellt sich natürlich die Frage, warum ich mich trotzdem seit über 25 Jahren so intensiv mit der Ernährung beschäftige.

1993 begann eine entscheidende Wende in meinem Leben. Ich lebte zu dieser Zeit omnivor, konsumierte also Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier. Allerdings achtete ich schon damals auf das, was ich für eine gesunde Ernährung hielt. Denn ich war seit meiner Jugend ein begeisterter Sportler und immer bestrebt, meine Gesundheit und meine Leistungsfähigkeit zu fördern. Ich glaubte an all die bekannten Vorurteile, die auch heute noch über gesunde Ernährung im Umlauf sind und von Ernährungswissenschaftlern, Ärzten und Journalisten verbreitet werden, aber nicht dem Stand der wissenschaftlichen Fakten entsprechen.

Mein erster Hund Felix änderte relativ schnell meine Einstellung zu Tieren. Wie konnte ich mich um ein Tier kümmern, gleichzeitig aber andere Tiere essen? Ich verfolgte auch mit immer größerem Interesse TV-Berichte über die industrielle Tierhaltung und die dort üblichen Tierquälereien. Da wollte und konnte ich nicht mehr mitmachen. Aber wie konnte ich mich dann noch gesund ernähren? Denn Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier wurden damals und werden heute immer noch als Bestandteile einer angeblich gesunden „ausgewogenen Ernährung“ von vermeintlichen Ernährungsexperten empfohlen. Eine Kost ohne Tierprodukte soll ja angeblich eine „Mangelernährung“ sein, die uns krank macht. Das brachte mich in einen inneren Konflikt.

Daher kann ich auch sehr gut die Verunsicherung und Verwirrung vieler Menschen verstehen, wenn es um die Ernährung geht. Einerseits war ich als gesundheitsbewusster Arzt und Sportler sehr um meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit besorgt, andererseits konnte und wollte ich aus ethischen Gründen nicht mehr länger durch meinen Konsum von Tierprodukten diese unsäglich grausamen Verbrechen an Tieren in Auftrag geben und finanzieren. Also begann ich, mich intensiv mit den Fakten der Ernäh-

rungswissenschaften und den ernährungsmedizinischen Studien zu beschäftigen, um unter diesen Umständen das Bestmögliche für meine Gesundheit leisten zu können.

Je mehr ich mich in das Thema einarbeitete, umso mehr kam ich allerdings aus dem Staunen nicht mehr heraus. Die für unsere Gesundheit als unverzichtbar dargestellten Tierprodukte entpuppten sich in der wissenschaftlichen Literatur sogar als äußerst schädlich für die Gesundheit. Denn sie sind Ursache oder zumindest Mitursache nicht nur für die häufigsten und schwerwiegendsten chronischen Erkrankungen, sondern auch für die häufigsten Todesursachen in den westlichen Industrieländern. Für mich war es geradezu schockierend zu erkennen, dass die wissenschaftlichen Belege so überwältigend klar gegen Tierprodukte sprachen, aber der breiten Öffentlichkeit von den einschlägigen Organisationen und den vermeintlichen „Ernährungsexperten“ genau das Gegenteil erzählt wurde, dass also Tierprodukte für eine gesunde „ausgewogene Ernährung“ angeblich wichtig seien.

Ich halte das immer noch für einen gesundheitspolitischen und ethischen Skandal allerersten Ranges. Damals konnte ich gar nicht verstehen, wie so ein Irrsinn überhaupt möglich ist, da ich die ganzen Hintergründe und Zusammenhänge zwischen Agrarindustrie, Medizinindustrie, Ernährungswissenschaften, Politik und skrupellosem Profitstreben noch nicht durchschaute.

Diese für mich damals neuen und zugleich schockierenden Erkenntnisse haben mich dazu bewogen, der breiten Bevölkerung die tatsächlichen Erkenntnisse der Wissenschaft über Ernährung zugänglich zu machen. Dazu gründete ich die als gemeinnützig anerkannte Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung, schrieb die Broschüre „Vegan, die gesündeste Ernährung“ und erstellte die Webseite www.ProVegan.info, um die wissenschaftlichen Studien und die verfügbaren wissenschaftlichen Fakten über Ernährung allen interessierten Menschen kostenfrei zur Verfügung zu stellen.

Denn nach meinem ärztlichen Verständnis kann und darf es nicht so sein, dass Menschen ihre Ernährung auf Vorurteilen, Lügen und Gerüchten ohne Berücksichtigung der wissenschaftlichen Fakten aufbauen. Dazu ist die Gesundheit einfach zu wertvoll. Schon Schopenhauer wusste:

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Mit der Zeit wurde mir dann auch immer bewusster und klarer, welche weiteren unglaublich dramatischen Auswirkungen die Ernährung mit Tierprodukten auf unser Klima, unsere Umwelt und den Welthunger hat.

Meinen Hund Felix ernährte ich ebenfalls vegan, als ich erkannte, wie gesund diese Ernährung auch für Hunde ist. Wie gut es ihm tat, zeigt die Tatsache, dass er noch im Alter von 17 Jahren mit mir joggen ging und er erst im Alter von 19 Jahren verstarb.

Auch mit meiner naturwissenschaftlichen Vorbildung als Arzt war es für mich ein sehr hoher Arbeitsaufwand, um herauszufinden, wie eine gesunde Ernährung auf der Basis wissenschaftlicher Fakten tatsächlich gestaltet sein muss. Es braucht viel Zeit und Anstrengung, all die Fachliteratur und wissenschaftlichen Studien zu sichten. Nur so konnte ich den ganzen massenhaften Unfug, die Lügen und Halbwahrheiten der vielen selbsternannten „Ernährungsexperten“ in Internet und Presse erkennen und durchschauen. Für den Normalbürger ohne naturwissenschaftliche Vorbildung ist das sicherlich noch etwas schwieriger. Die Welt und insbesondere das Internet sind voller unsinniger Diäten und Ernährungsratgeber. Wie soll da ein medizinischer Laie wissen, was stimmt und was nicht?

Genau diese Verwirrung über Ernährung ist aber die Grundlage dafür, dass jede noch so obskure Ernährungsempfehlung und jede noch so verrückte Diät ihre Anhänger findet oder aber die Menschen entnervt einfach drauflos essen. Viele Menschen be-

kommen den Eindruck, dass man gar nicht so genau wisse, wie eine gesunde Ernährung aussieht, weil bereits die vermeintlichen „Experten“ so unterschiedliche Aussagen treffen. Manche „Experten“ verkaufen sogar ihre Bücher mit der skurrilen Botschaft, dass es angeblich gar keine ungesunden Lebensmittel gebe. Die Menschen hören natürlich gerne, dass sie unbesorgt mit ihrer ungesunden Ernährungsweise fortfahren können.

Die Folge all der Manipulationen und den daraus entstandenen Verwirrungen ist die heute übliche „westliche Ernährung“ mit Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Fisch und raffiniertem Zucker – und der bekannten Epidemie der chronischen ernährungsbedingten Leiden wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfällen, Diabetes, Krebs, Nierenerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Übergewicht, Autoimmunerkrankungen usw.

Das Interessante und gleichzeitig auch Erstaunliche war für mich letztlich die Erkenntnis, dass die biologischen und physiologischen Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit zwar äußerst komplex sind, die tägliche praktische Durchführung einer gesunden Ernährung aber trotzdem ganz einfach ist. Denn es reichen einige wenige ganz einfache Regeln, basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen, um sich täglich gesund zu ernähren, ohne dass man dazu fundiertes Ernährungswissen benötigt. An diese Regeln muss man sich dann aber auch konsequent halten.

Trotz der Epidemie der chronischen Erkrankungen steigt aber gleichzeitig auch die Lebenserwartung durch eine immer leistungsfähigere Medizin. Diese moderne Medizin mit ihren Medikamenten und Operationen heilt aber in der Regel die chronischen Erkrankungen nicht, sondern sorgt lediglich dafür, dass die Menschen mit ihren chronischen Erkrankungen länger überleben und auch oft länger leiden. Es werden bei der Behandlung der chronischen ernährungsbedingten Krankheiten vorrangig Symptome mit Medikamenten und operativen Eingriffen behandelt und die falsche Ernährung als Ursache fast immer außer Acht gelassen.

Das ist zwar ein äußerst profitables Geschäftsmodell für die Medizinindustrie, aber sehr schlecht für die chronisch Kranken und Leidenden, weil ihnen die Chance auf Heilung durch eine kausale Therapie mittels Ernährungsumstellung vorenthalten wird. Die Ursache von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Nierenerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Übergewicht usw. ist nicht der Mangel an Medikamenten, sondern fast immer eine krankmachende Ernährung! Deshalb ist nur eine gesunde Ernährung eine kausale Therapie der chronisch ernährungsbedingten Erkrankungen.

So fantastisch die moderne Medizin bei akuten Erkrankungen auch sein mag, so groß ist ihr eklatantes Versagen bei den meisten chronischen Erkrankungen. Obwohl die wissenschaftlichen Daten deutlich zeigen, dass die Mehrzahl der chronischen Erkrankungen mit einer gesunden veganen Ernährung und einem gesunden Lebensstil gut therapiert und sogar geheilt werden könnten, verschweigen die meisten Ärzte – aus fachlicher Inkompetenz oder Profitgründen – diese Erkenntnisse ihren Patienten. Stattdessen werden teure invasive Maßnahmen durchgeführt und Unmengen an Medikamenten mit all ihren Nebenwirkungen verabreicht. Die leidenden Patienten leben zwar auf diese Weise länger, werden aber auch letztlich über viele Jahre zu Opfern ahnungsloser oder profitorientierter Ärzte. Beides ist unwürdig für den ärztlichen Berufsstand.

Dieses weitgehende Versagen von Medizin und Ernährungswissenschaften bei der Prävention und Behandlung von chronischen Erkrankungen lässt sich anhand der Studien nachweisen, die den Zusammenhang zwischen Erkrankungen und Ernährung aufzeigen. Daher möchte ich Ihnen im ersten Teil dieses Buchs die wissenschaftlichen Erkenntnisse anhand von Studien vorstellen. Ich betone ausdrücklich, dass es primär nicht um meine Ideen und Meinungen geht, sondern um die wissenschaftlich belegbaren Fakten und die daraus folgenden logischen und rationalen

Schlussfolgerungen. Denn letztlich können uns nur die Daten aus seriösen wissenschaftlichen Studien zu der Erkenntnis bringen, wie eine gesunde bzw. die gesündeste Ernährung gestaltet sein muss. Auch wenn das Referieren der vielen Studien und deren Ergebnisse für den ein oder anderen eventuell etwas ermüdend sein könnte, so ist die Darstellung dieser Studien aber notwendig, damit sich der Leser selbst einen Überblick verschaffen und sicher sein kann, dass meine Aussagen und Empfehlungen auf seriösen wissenschaftlichen Daten beruhen.

Aufgrund der riesigen Fülle vorhandener Studien habe ich mich vorwiegend auf die Daten von neuen Studien aus den letzten Jahren beschränkt, obwohl der Umfang der verfügbaren Studien aus den letzten Jahrzehnten riesig ist.

Zunächst analysiere und bespreche in diesem Buch die Studienlage zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Tierprodukten in der Ernährung. Dann referiere ich die wichtigsten Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und den wichtigsten chronischen Erkrankungen und bespreche die Nährstoffe, die für eine gesunde Ernährung von herausragender Bedeutung sind. Anschließend fasse ich die Ergebnisse der Studien so zusammen, dass daraus anwendungstaugliche Empfehlungen für die tägliche Ernährung aller Altersstufen folgen.

Wichtiger ärztlicher Hinweis

Die in diesem Buch vorgestellte gesunde vegane Ernährung ist bei der Behandlung chronischer Erkrankungen in der Regel sehr wirksam. Dies können Sie einem Teil der vorgestellten Studien entnehmen. Wenn Sie bereits an einer chronischen Erkrankung leiden und zu der in diesem Buch vorgestellten gesunden veganen Ernährung wechseln möchten, dann ist es notwendig, dass Sie ih-

ren behandelnden Arzt darüber informieren, insbesondere dann, wenn Sie auf Medikamente eingestellt sind. Dies ist bei Diabetes und Bluthochdruck besonders wichtig. Ihre Diabetes-Medikamente müssen von Ihrem Arzt anhand des Blutzuckerspiegels eingestellt werden, damit Sie nicht durch eine zu hohe Medikamentendosis in eine gefährliche „Unterzuckerung“ geraten, wenn sich Ihr Diabetes durch die neue Ernährung stark verbessert. Ebenso müssen Ihre Blutdruck-Medikamente laufend Ihrem verbesserten Gesundheitsstatus angepasst werden, damit der Blutdruck durch die Medikamente nicht zu stark abfällt mit allen daraus möglichen Folgen wie Ohnmacht, Sturz etc. Besprechen Sie also Ihre Ernährungsumstellung mit dem behandelnden Arzt. Falls dieser von einer Ernährungsumstellung abrät, dann können Sie daran erkennen, dass er entweder nicht über die notwendigen Kenntnisse verfügt oder es ihm zu sehr um seine finanziellen Interessen geht. Beides sollte Sie veranlassen, sich nach einem neuen Arzt umzuschauen.

.....