

HEALTH POWER

Einfach gesund!

■ Gesund essen ■ Gesund werden ■ Gesund bleiben

*Sie selbst entscheiden
über Ihre Gesundheit!*

Gewicht abnehmen
Cholesterinspiegel senken
Blutdruck und
Blutzucker normalisieren
Krebsrisiko minimieren
Mehr Energie
bekommen

Dr. Hans Diehl

Prof. Dr. Claus Leitzmann

Dr. med. Klas Mildenstein

Geleitwort von

Prof. Dr. T. Colin Campbell

Weltweit
in 36 Sprachen
2 Millionen
verkaufte
Exemplare

ibidem

HEALTH POWER **Einfach gesund!**

■ Gesund essen ■ Gesund werden ■ Gesund bleiben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie; detailed bibliographic data are available in the Internet at <http://dnb.d-nb.de>.

Alle Informationen und Angaben in diesem Buch wurden von Autorenteam und Verlag mit größter Sorgfalt erstellt und geprüft. Dennoch können Autoren und Verlag keine Gewähr für die Richtigkeit übernehmen.

Die Informationen in diesem Buch dienen nicht zu Therapie-, sondern zu Bildungszwecken. Sie sollen Sie darin unterstützen, fundierte Entscheidungen über Ihre Ernährung und Lebensweise zu treffen, die Auswirkungen auf Ihre Gesundheit haben. Die Informationen in diesem Buch können eine medizinische Beratung durch einen Arzt oder eine ärztlich verordnete Behandlung nicht ersetzen; das Buch stellt keinen Ersatz für eine individuelle professionelle medizinische Untersuchung und individuelle therapeutische Anweisungen dar. Mit Fragen zu allgemeinen und spezifischen Symptomen und Medikamenten sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden. Die Erwähnung von Unternehmen oder ihrer Produkte in diesem Buch bedeutet keine Befürwortung oder Ablehnung der Produkte oder ein wertendes Urteil von Autoren oder Verlag über die Produkte.

In diesem Buch wurden teilweise Bezeichnungen verwendet, die eingetragene Warenzeichen sind; diese unterliegen als solche den gesetzlichen Bestimmungen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektronische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronical, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

© *ibidem*-Verlag

Stuttgart 2020

Alle Rechte vorbehalten

ISBN-13: 978-3-8382-7219-1

Fotos (soweit nicht anders vermerkt):

clipdealer.de, privat

Widmung und Dank

Wenn sich ein Universitäts-Präventiv-Mediziner aus den USA, ein Hausarzt, der zugleich als Lehrbeauftragter tätig ist, und ein Biochemiker, der als führender Ernährungswissenschaftler in Deutschland bekannt ist, zusammenfinden, um gemeinsam ein Buch herauszugeben, ist das durchaus etwas Ungewöhnliches. So ungewöhnlich wie unsere weit über ein „zufälliges“ Treffen hinausgehende erste Begegnung, aus der dieses gemeinsame Projekt hervorging.

Als Autoren dieses Buches haben wir – Hans Diehl, Claus Leitzmann und Klas Mildenstein – bei aller Unterschiedlichkeit unserer Herkunft, Erfahrungen und Arbeitsweisen festgestellt, dass uns das gemeinsame Ziel vereint, die Lebensqualität von Menschen positiv zu verändern. Und dass es tatsächlich möglich ist, dies in einem Maß zu erreichen, das vielfach weit über den Erwartungen liegt! Deshalb haben wir gemeinsam dieses Buch verfasst.

Unser Dank für die grafische Gestaltung gilt Dieter Illgen, der – als Ergänzung unseres Autorenteam – dieses Buch so hervorragend gestaltete.

Zu viert widmen wir dieses Buch unseren Frauen

- Lily Diehl
- Hannelore Illgen
- Ille Leitzmann
- Brigitte Mildenstein

Ohne ihre Anregungen und Unterstützung sowie ihr Verständnis wäre dieses Buch nicht zustande gekommen.

Geleitwort

von T. Colin Campbell



SEIT SECHS JAHRZEHNEN betreibe ich experimentelle Forschung. Während dieser Zeit habe ich nationale und internationale Leitlinien für Ernährung und Gesundheit mitgestaltet. Dabei musste ich immer wieder schmerzlich erfahren, dass die Ernährungswissenschaft in der Medizin kaum Anerkennung findet. Das ist ein gravierender Fehler, der zu hohem individuellem Leid sowie zu astronomischen Kosten in der Gesundheitsversorgung geführt hat. In den meisten wirtschaftlich entwickelten Ländern steigen die Gesundheitskosten weiterhin deutlich an – unter anderem deshalb, weil die durch falsche Ernährung verursachten Krankheiten zunehmen. Diese Kosten sind weit höher, als sie sein müssten.

Die Zeit ist gekommen, in der es mit der bedrohlichen Zunahme von Krankheiten und Kosten aufhören kann und muss. Denn bald können wir uns diese Entwicklung nicht mehr leisten: Hochtechnisierte Medizin und Medikamente haben ihren Preis. So haben Medikamente teilweise erhebliche Nebenwirkungen. Darüber hinaus erleidet die Schulmedizin einen zunehmenden Vertrauensverlust, weil sie besonders bei chronischen Krankheiten lediglich Symptome kuriert, die Ursachen aber meist unbeachtet lässt. Krankenhäuser rechnen für ein Bett bis zu 1.000 Euro pro Tag ab, die Kosten, die dort für die tägliche Ernährung aufgewendet werden, belaufen sich dagegen auf nur wenige Euro.

Ein zentraler Grund für diese negative Entwicklung ist der weiterhin zu hohe Konsum an Fleisch und anderen tierischen Lebensmitteln wie Fisch,

Milchprodukten und Eiern. Neben gesundheitlichen Nachteilen entstehen dadurch auch immense Kosten für unsere Umwelt durch meist grausame Massentierhaltung. Die Aufzucht von Millionen von Tieren unter inakzeptablen Bedingungen führt zu erheblichen Belastungen für die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken, sowie die Ackerböden, die unsere Lebensmittel hervorbringen. Diese Faktoren verändern das Klima und tragen dazu bei, unsere Biosphäre zu vernichten. In diesem Zusammenhang sollten alle mehr an ihre Kinder und Enkelkinder denken.

Zusätzlich müssen wir Wege finden, Medizinstudenten viel mehr als bisher im Fach Ernährungswissenschaft zu unterrichten. Studierende müssen die Wirksamkeit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung kennenlernen, um sie später als Hausärzte vermitteln zu können. Entscheidend ist aber auch, dass Ärzte für eine Ernährungsberatung eine angemessene Vergütung erhalten – denn der Einsatz von Geräten und Medikamenten ist meist lukrativer. Unabhängig von ihrem Einkommen sollten alle im Gesundheitsbereich Tätigen ihr Wissen und ihre Erfahrungen so anwenden, dass sie den gesundheitlichen Bedürfnissen ihrer Patienten die höchste Priorität einräumen.

Verbrauchern müssen zuverlässige und leicht zugängliche Ernährungsinformationen ohne kommerzielle Beeinflussung zur Verfügung gestellt werden, staatliche Behörden dürfen Gesundheitsinformationen nicht in erster Linie zum Nutzen der Lebensmittelindustrie verbreiten.





Schulmedizin und Pharmaindustrie setzen weitgehend auf das Verschreiben von Medikamenten. Trotz aller Nebenwirkungen. Das grundlegende Potenzial der Ernährung für unsere Gesundheit bleibt leider weitgehend ungenutzt.

Auch wenn dieses Vorgehen in den USA leider seit langem Realität ist, sollte es nicht als Vorbild für andere Länder dienen. Lobbyismus sollte in der Gesundheitsbranche so stark wie möglich eingeschränkt werden.

Die wissenschaftliche Grundlagenforschung über Ernährung muss endlich erkennen, dass Ernährung ganzheitlich wirkt und sie deshalb nicht auf Einzelbestandteile beschränkt werden darf. Ein Konzept wie das der Vollwert-Ernährung muss breite Anwendung finden und der Verzehr von möglichst gering verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln gegenüber stark verarbeiteten Produkten bevorzugt werden.

Die Wissenschaft muss selbstverständlich die vorhandenen Nährstoffe sowie die biochemischen und physiologischen Eigenschaften und Aktivitäten isolierter Nährstoffe in ausreichendem Umfang erforschen. Die bislang gewonnenen Erkenntnisse weisen jedoch unmissverständlich darauf hin, dass eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung der beste Weg zu einem gesunden Leben ist.

Die Heilkraft der pflanzlichen Lebensmittel wird immer deutlicher erkennbar. Es gibt eine ganze Reihe von langfristigen Ernährungstherapien, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. In vielen Fällen kann die richtige Ernährung den Krankheitsverlauf besonders bei chronischen Krankheiten mildern und dazu beitragen, dass eine Heilung schneller und besser verläuft. Leider berücksichtigt die Schulmedizin das breit gefächerte Potenzial der Ernährung kaum.

Viele Untersuchungen und auch unsere *China Study* haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von tierischen Produkten und dem Auftreten von Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 1 und 2, Übergewicht, Osteoporose, Autoimmunerkrankungen und Hirnkrankheiten gibt. Die positiven Auswirkungen der Ernährung auf die Gesundheit waren umso größer, je geringer der Anteil tierischer Nahrungsmittel war. Besonders tierische Nahrungsproteine sowie ein Mangel an Antioxidantien in der Ernährung scheinen negative Folgen zu haben. Auf der anderen Seite gibt es keine Nährstoffe, die nicht von Pflanzen geliefert werden können, mit Ausnahme von Vitamin B12. Übrigens sind geringe Mengen an tierischen Produkten ernährungsphysiologisch zu vernachlässigen. Das Buch *China Study* gewährt neben den gesundheitlichen Aspekten tiefe Einblicke in die Schattenseiten und Verflechtungen von Lebensmittelwirtschaft, Wissenschaft und Politik in den USA.

Die vollwertige pflanzliche Ernährung ist wissenschaftlich fundiert und ist neben der Naturheilkunde die zeitgemäße Antwort auf die immer weiter zunehmenden ernährungsbedingten Krankheiten. Die Ernährung sollte und wird zukünftig eine größere Rolle in der Prävention und Therapie von Krankheiten spielen. Ärzte sind gut beraten, sich darauf einzustellen, denn Patienten möchten zunehmend selbst etwas für ihre Gesundheit tun. Immer mehr Menschen informieren sich selbst und stellen kritische Fragen an ihren Arzt.

Die Antwort vieler Ärzte, dass Krankheiten nichts mit der Ernährung zu tun hätten, wird nicht länger akzeptiert.

Die Empfehlungen, die in diesem Buch gegeben werden, beruhen neben wissenschaftlich belegten Daten auf langjährigen Erfahrungen der drei Autoren in der Ernährungswissenschaft.

Hans Diehl ist Klinischer Professor für Präventive Medizin an der Loma Linda University in Kalifornien. Er ist Bestsellerautor und Gründer des Lifestyle Medicine Institutes in Loma Linda, Kalifornien. Inzwischen haben über 85.000 Absolventen erfolgreich an seinem CHIP-Programm (*Complete Health Improvement Program*) teilgenommen.

Es handelt sich um die bisher besten gruppenzentrierten, evidenzbasierten klinischen Ergebnisse, die in 45 begutachteten Fachartikeln veröffentlicht wurden. Als Referent war ich an seinem Bildungsprogramm für den Umgang mit chronischen Krankheiten des Öfteren beteiligt.

Claus Leitzmann war als Biochemiker und Ernährungswissenschaftler Professor für Internationale Ernährung an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Er war maßgeblich an der Entwicklung mehrerer ganzheitlicher Ernährungskonzepte beteiligt, wie dem Gießener Konzept der Vollwert-Ernährung, der Ernährungsökologie sowie dem





Kohlenhydratgehalt der Nahrungsmittel in Broteinheiten (BE) einfach ablesen. Mit der ChipListe werden Diäten überflüssig.

Die drei Autoren sind von den positiven Wirkungen einer voll-

New Nutrition Science Project. Sein Interesse gilt der pflanzlichen Ernährung und der Ernährungsbildung. Claus Leitzmann und seine Mitautoren haben eine Reihe von Fachbüchern und Büchern, die sich an Verbraucher wenden, verfasst.

Klas Mildenstein ist seit über 30 Jahren als Facharzt für Allgemeinmedizin, Neurologie sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie in eigener Praxis in Laatzen bei Hannover tätig. Seine Schwerpunkte sind Ernährungsmedizin, Diabetologie, Schmerztherapie und Patientenseminare. Gleichzeitig ist er als Lehrbeauftragter u.a. für Prävention an der Medizinischen Hochschule Hannover tätig. Von Anbeginn seiner Praxistätigkeit bietet er allen seinen Patienten eine ausführliche, persönliche Ernährungsberatung durch seine Diätassistentinnen an. Klas Mildenstein ist zudem bekannt durch seine ChipListe, die Ernährungswissen für Kinder und Erwachsene einfach, übersichtlich, kinderleicht vermittelt. Die ChipListe zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel wertvoll und welche Nahrungsmittel weniger wertvoll sind. Diabetiker können den

wertigen pflanzlichen Ernährung überzeugt und möchten ihre Leser verlässlich informieren. Die Informationen in diesem Buch sind systematisch aufgebaut, leicht zu lesen und verständlich dargestellt. Die vielen Abbildungen machen wichtige Zusammenhänge anschaulich. Eine Reihe von Fragen verankert das gelesene Wissen. Einige Rezepte und praktische Beispiele ergänzen den Text. Über das Buch hinweg treten die drei Autoren in einen Dialog mit ihren Lesern und beantworten dabei eine Auswahl der drängendsten Verbraucherfragen. Zusammen mit den vielen Bildern ist das Buch ein Lesevergnügen.

Die Leser möchte ich nachdrücklich ermuntern, sowohl die vielen individuellen Empfehlungen dieses Buches zu beherzigen als auch die dargestellten Auswirkungen falscher Ernährung auf die Zukunft der menschlichen Spezies und unseres Planeten zu berücksichtigen.

T. Colin Campbell, PhD
*Professor Emeritus
 für Ernährungsbiochemie
 Cornell University, Ithaca, NY, USA*

Einleitung

DER LEITGEDANKE des vorliegenden Buches basiert auf den Gesetzen der Natur und den Errungenschaften unserer Kultur. Wir Autoren haben unsere lebenslangen Erfahrungen aus Theorie und Praxis zusammengefasst. Unsere Erkenntnisse und die sich daraus ergebenden Empfehlungen für eine bestmögliche Ernährungsweise stützen sich wie bei der Fassade eines klassischen griechischen Tempels auf sechs Säulen.

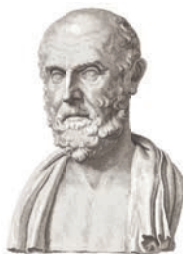
Die erste Säule findet sich in der griechischen Antike in den Erkenntnissen von Pythagoras, dem Begründer des ethischen Vegetarismus, sowie von Hippokrates, der bereits vor 2500 Jahren sagte: *„Lasst eure Lebensmittel eure Heilmittel sein.“*

Die zweite Säule gründet auf den Erfahrungen der Naturheilkunde, die unter anderem mit den Namen von Hildegard von Bingen, Paracelsus, Rousseau, Hufeland und Kneipp verbunden sind. Diese Pioniere einer natürlichen Lebensweise entwickelten ganzheitliche Lebenskonzepte, die bis in die Gegenwart wirken. Zur klassischen Naturheilkunde zählen die Phytotherapie, Hydrotherapie, Bewegungstherapie, Diätetik sowie die Ordnungstherapie. Diese dienen zur Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung, um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele auf eine positive Art zu beeinflussen. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin und die Ayurvedische Medizin zählen zur Naturheilkunde.

Die dritte Säule besteht in den Pionierarbeiten von Ärzten wie Maximilian Bircher-Benner, Lothar Wendt, Denis P. Burkitt und Werner Kollath, die gegen die ärztliche Überzeugung ihrer Zeit die Ernährungswissenschaft revolutioniert und geprägt haben. Bircher-Benner zeigte, dass pflanzliche Rohkost eine Heilkost par excellence darstellt. Wendt entdeckte die Verdickung der Basalmembranen im Bindegewebe durch den übermäßigen Konsum von tierischem Eiweiß und damit die Eiweißspeicherkrankheiten. Burkitt konnte nachweisen, dass die Ballaststoffe eine zentrale Funktion für die Darmgesundheit ausüben. Kollath entwickelte das Konzept der Vollwert-Ernährung nach dem Grundsatz: *„Lasst unsere Lebensmittel so natürlich wie möglich.“*

Die vierte Säule sind die Erfahrungen aus den Folgen des Übergangs von einer traditionellen regionalen Ernährung zu einer globalen Fast-Food-Systemgastronomie, die unter anderem für die verschiedenen Zivilisationskrankheiten mit verantwortlich ist, die weltweit rasant zunehmen. Dazu zählen unter anderem Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Arthrose. Großangelegte Studien haben diese Entwicklung dokumentiert, wie die *Framingham-Studie*, die *7-Länder-Studie*, die *Nord-Karelien-Studie*, die *China Study* sowie die *Nurses-Health-* und *Health-Professional-Studies*.

Die fünfte Säule bilden die Arbeiten der jetzigen Protagonisten für eine pflanzliche Ernährung und Lebensstilmedizin wie Nathan Pritikin, Dean Ornish, Caldwell Esselstyn, T. Colin Campbell,



„Lasst eure
Lebensmittel
eure Heilmittel
sein.“

Hippokrates

John McDougall, Neal Barnard, Michael Greger, Brenda Davis, Joel Fuhrman, Andreas Michalsen, Gustav Dobos und anderen. Diese Persönlichkeiten erkannten den Wert der pflanzlichen Kost, die mit ihren lange unterschätzten sekundären Pflanzenstoffen und nur in Pflanzen vorkommenden Ballaststoffen die Grundlage für eine gesunde Ernährung bilden.

Die sechste Säule entwickelte sich aus unseren Erkenntnissen und Erfahrungen, die wir im Laufe unseres jeweils langen Berufslebens sammeln konnten. So sind Hans Diehl und Klas Mildenstein durch zwei völlig unabhängig voneinander entwickelte Konzepte einer praktischen Ernährungsbildung verbunden, die sie beide mit dem Begriff CHIP bezeichnen. Claus Leitzmann war maßgeblich an der Entwicklung einer Reihe von Konzepten für eine zeitgemäße, vollwertige, nachhaltige und überwiegend pflanzliche Ernährung beteiligt.

© DIETER ILLGEN



Viele Inhalte dieses Säulen-Modells finden sich heute kaum noch in der modernen westlichen Ernährung, so

wie sie sich in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat. Die Veränderungen in unserer Ernährungskultur haben sich rapide vollzogen: Vom Gemüse zum Fleisch; von Vollkornzeugnissen zu Weißmehlprodukten; von Pellkartoffeln zu Pommes; von Bohnen zu Burgern; von Wasser zu Limonaden; von regionalen zu globalen Produkten; von normalen Portionen zu Riesenportionen; vom Essen zu Hause zum Auswärts-Essen; vom langsamen Essen zum Fast Food.

In dieser Zeit hat die Anzahl der Patienten mit chronischen Krankheiten erheblich zugenommen. Besonders die Zahlen der Menschen mit Übergewicht und Diabetes sind dramatisch angestiegen. Dabei hat sich auch deutlich gezeigt, dass unsere hoch entwickelte Medizin oft nur Symptome chronischer Krankheiten behandeln kann. Gleichzeitig wächst die Erkenntnis, dass mit der Lebensstilmedizin eine sanfte Revolution ihren Anfang genommen hat. Viele dieser Krankheiten reagieren sehr gut auf den in diesem Buch beschriebenen Lebensstil-Ansatz, der meist innerhalb von Wochen die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisieren kann.

Dieses Buch ist eine Übersetzung aus dem US-Amerikanischen. Bei Übersetzungen in eine andere Sprache besteht immer ein gewisses Risiko, besonders wenn es als Gebrauchsanweisung für eine neue Leserschaft dienen soll.

Dieses gilt im besonderen Maße für das Thema Essen und Trinken, denn die Traditionen in den USA weichen teilweise erheblich von denen im deutschsprachigen Raum ab. Wir als Autoren haben uns bemüht, die Inhalte des Buches zu erhalten und gleichzeitig an mitteleuropäische Verhältnisse anzupassen.

Obwohl in der allgemeinen Diskussion selten Einigkeit über die optimale Ernährung besteht, zeichnet sich die Entwicklung zu einer Ernährung ab, die nicht nur die gesundheitlichen und kulinarischen Ansprüche erfüllt, sondern gleichzeitig die ethischen, sozialen und ökologischen Anliegen einbezieht. Dieses seit Jahrzehnten aus der Vollwert-Ernährung bekannte Konzept ist der rote Faden im vorliegenden Buch.

Aus diesem ganzheitlichen Anspruch ergibt sich eine Ernährung, die weitaus überwiegend pflanzlich ausgerichtet ist. Wenn gewünscht – oder bei schweren Erkrankungen –, kann sie auch zu 100 Prozent aus pflanzlicher Kost bestehen, sonst sind 95 Prozent ein gut erreichbares, zumutbares und effektives Maß. Diese Ernährungsweise ist imstande, ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen, diese zu lindern oder im besten Fall sogar zu heilen.

Die pflanzliche Kost sollte möglichst naturbelassen verzehrt werden, das heißt, sie sollte so wenig wie möglich verarbeitet sein, damit so viel der Inhaltsstoffe wie möglich erhalten bleiben. Dieses ist am besten mit gründlich gereinigter Rohkost oder schonend zubereiteter Kost zu



erreichen. Daneben wird der Verzehr regionaler und saisonaler Lebensmittel angeraten.

Übergewicht und vielerlei Krankheiten sowie frühzeitige Todesfälle können durch eine vollwertige pflanzliche Ernährung weitgehend vermieden werden. Auch davon handelt dieses Buch. Es soll befreien von den widersprüchlichen Aussagen, die oft aus sehr einseitigen Empfehlungen bestehen. Die Widersprüche lassen sich teilweise erklären. So gibt es einerseits zahllose selbsternannte Experten, die besonders in den sozialen Medien, Ratgebern oder der Boulevardpresse ihre nicht immer geprüften Ratschläge anbieten.

Andererseits erteilen Wissenschaftler Empfehlungen zur Ernährung auf Basis wissenschaftlicher Ergebnisse (evidenzbasiert). Dabei ist die Wissenschaft in der schwierigen Lage, die komplexen Zusammenhänge einer mobilen, bewegungsarmen Wohlstandsgesellschaft umfassend zu bewerten. Spezielle Erkenntnisse können nicht immer gleich in praktische Handlungen umgesetzt werden. Außerdem gibt es Partikularinteressen und kommerzielle Belange, die Einfluss auf Empfehlungen nehmen. Auch der häufige, meist auch zutreffende Hinweis in wissenschaftlichen Artikeln, dass weitere Studien erforderlich sind,



um die vorliegenden Ergebnisse zu erhärten, trägt nicht unbedingt zum Vertrauen in wissenschaftliche Daten bei.

In diesem Buch haben wir Wege aufgezeigt, wie das gesteckte Ziel einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung schrittweise erreicht werden kann. Menschen, die bereits erkrankt sind, wollen ihre Ernährung nicht nach und nach umstellen, sondern möchten sofort das volle Programm zur Heilung ihrer Krankheit anwenden. Dies ist möglich und bei entsprechender Kenntnis auch zu empfehlen.

Alle lebenswichtigen Nährstoffe sollten in möglichst optimaler Quantität und Qualität in unserer Nahrung vorhanden sein. Es hat sich gezeigt, dass diese Kriterien am ehesten erfüllt werden, wenn die Kost weitaus überwiegend aus Pflanzen besteht, die aus regionalem, biologischem Anbau stammen, möglichst wenig verarbeitet und schonend zubereitet werden. Diese Anforderungen werden weitgehend den ethischen Anliegen, der ökologischen Notwendigkeit sowie unserer gesellschaftlichen Verantwortung und damit der so dringend geforderten Nachhaltigkeit gerecht.

Auch die Bedeutung weiterer Lebensstilfaktoren haben wir thematisiert, wie regelmäßige körperliche Aktivität, Aufenthalt in frischer Luft und gut dosiert in der Sonne, ausreichend Schlaf, Entspannung und, wenn überhaupt, mäßiger Umgang mit Alkohol sowie das Meiden von Nikotin und Drogen aller Art. In ihrer Ganzheit bestimmen diese Faktoren die Lebensqualität.

Auch dieses Erkenntnis wurde bereits vor 2500 Jahren von Hippokrates folgendermaßen formuliert: *„Eine vollwertige Ernährung, ausreichend körperliche Bewegung und Maßhalten in allen Dingen des Lebens sind das beste Rezept, um in Gesundheit alt zu werden.“*

Wir haben uns bemüht, alle Sinne unserer Leser durch passend ausgewählte, übersichtliche Abbildungen und relativ viele Bilder anzusprechen. Das Buch soll motivieren und zeigen, dass eine weitgehend pflanzliche Kost nicht nur gesundheitliche Vorteile bietet, sondern auch eine ganze Reihe gesellschaftspolitischer Kriterien erfüllen kann. Mit der entsprechenden Überzeugung und ein wenig Geduld können die leicht umsetzbaren Empfehlungen und die bewährten Rezepte in diesem Buch helfen, neue Ernährungsgewohnheiten zu übernehmen. Dadurch soll die Gesundheit erhalten, gefördert oder wieder hergestellt werden. Dass sich durch eine überwiegend pflanzliche Kost auch ethische, ökologische und gesellschaftliche Anliegen verwirklichen lassen, verleiht unseren Empfehlungen einen erheblichen Mehrwert.

Wir Autoren haben uns bemüht, die uns am häufigsten gestellten Fragen so verständlich wie möglich zu beantworten.

Frühjahr 2020

Hans Diehl
Claus Leitzmann
Klas Mildenstein

Auf den Punkt gebracht

BEWUSST ODER UNBEWUSST bringen die meisten Menschen Opfer. Nur allzu oft opfern sie Gesundheit, ihr Familienleben und andere unbezahlbare Werte, um in den vergänglichen Genuss von Reichtum, Macht, Status oder Ruhm zu gelangen. Und dabei erkennen schließlich viele, dass neben der Familie der wahre Reichtum im Leben eine widerstandsfähige Gesundheit ist.

Zwar könnte man mit Schopenhauer einwenden, dass Gesundheit nicht alles ist, doch es gilt: Ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieses Buch wird Sie in die Lage versetzen, wichtige Lebensstilveränderungen vorzunehmen und dadurch viele der heutigen tödlichen Krankheiten, die überwiegend durch den Lebensstil verursacht werden, zu vermeiden oder sogar zur Rückbildung zu bringen.

Es geht darum, was wir essen und trinken, ob wir rauchen oder uns körperlich bewegen und wie wir mit dem alltäglichen Stress umgehen.

Mit diesem Buch sind die Autoren bemüht, Ihnen dabei zu helfen, Tag für Tag und Schritt für Schritt nicht nur ein besseres Leben zu führen, sondern das beste Leben. Denn wir wissen heute, dass unser Leben und unsere Gesundheit überwiegend von persönlichen Entscheidungen abhängen und weniger vom Schicksal bestimmt werden.

Unsere Gesundheit wird durch das, was wir essen, entscheidend beeinflusst. Deshalb sollten Menschen, die unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Übergewicht

oder Bluthochdruck leiden, eine grundsätzliche Entscheidung treffen: Sie sollten möglichst alle tierischen Produkte und stark verarbeiteten Nahrungsmittel, die für das Geschmackserlebnis und Profit, aber nicht für die Gesundheit hergestellt werden, nach und nach auf ihrem Speiseplan verringern.

Stattdessen sollten Sie Gemüse und Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte in den Mittelpunkt ihrer Ernährung stellen, ergänzt durch verschiedene Nüsse, Samen und Kräuter. Außerdem sollten Sie viel Wasser trinken. Das wird Ihnen gut tun.

Innerhalb von vier bis sechs Wochen sinkt Ihr Cholesterinspiegel, ein wichtiger Indikator für das Herzinfarktrisiko, um 15 bis 20 Prozent, dadurch verringert sich das Herzinfarktrisiko um 35 bis 50 Prozent.

Menschen mit Übergewicht lernen, dass sie mehr essen können, wenn sie gesund essen, und trotzdem Gewicht abnehmen. Und diejenigen mit Typ-2-Diabetes, die diesen Ernährungsempfehlungen folgen, stellen fest, dass ihre Blutzuckerwerte sinken und dass sie gleichzeitig ihre blutzuckersenkenden Medikamente reduzieren und schließlich ganz absetzen können.

Aber dann gibt es einige, die noch nicht die Notwendigkeit sehen, sich die Rückbildung einer Erkrankung zum Ziel zu setzen. Sie fühlen sich jung und unzerstörbar. Und dann gibt es andere, die für eine derartig lebensverändernde Entscheidung noch nicht bereit sind.





**Die wissenschaftliche
Beweislage ist eindeutig:**

Wir können eine bessere
Gesundheit und ein
längeres Leben erreichen
und gleichzeitig einen
sanfteren ökologischen
Fußabdruck auf unserer
Erde hinterlassen, wenn
wir die gegebenen
Empfehlungen umsetzen.

*Das ist die Botschaft
dieses Buches, auf den
Punkt gebracht.*

INHALT



1

Seite 16



2

Seite 40



3

Seite 104

Gesundheitliche Perspektiven

3 Widmung und Dank

4 Geleitwort

T. Colin Campbell

8 Einleitung

12 Auf den Punkt gebracht

18 Medizinischer Überblick:

Mythen und Wunder

24 Die westliche Ernährungsweise:

Vom Korn zum Schrott

28 Moderne Ernährung:

Sieben Irrwege

32 Risiken für Kinder:

Kinder gesund heranwachsen lassen

36 Älter werden:

Älter werden kann positiv sein

Durch unsere Lebensweise verursachte Krankheiten

42 Koronare Herzkrankheit:

Selbstmord mit Messer und Gabel

48 Koronare Herzkrankheit rückgängig machen:

Gesunde Ernährung ist die Lösung

52 Bluthochdruck:

Der lautlose Killer

56 Schlaganfall:

Einem heimtückischen Attentäter auf der Spur

62 Krebs:

Selbst verursachte Krebserkrankungen

68 Diabetes:

Den Diabetes heilen

74 Osteoporose:

Stabilere Knochen bilden

80 Arthrose:

Krankheit mit tausend 'Heilmitteln'

84 Fettsucht:

Das schwerwiegende Fett

88 Alkohol:

Die eiskalte Täuschung

92 Rauchen und Krankheit:

Die tödlichste Droge der Welt

96 Koffein-Abhängigkeit:

Stehen Sie unter Strom?

100 Legaler Drogenmissbrauch:

Mit Kanonen auf Spatzen schießen

Nahrung verstehen

106 Verdauung:

Was passiert nach dem Schlucken?

110 Stärke:

Die Superenergie für den Körper

114 Zucker:

Vom Zuckerausbruch zum Zuckerkater

118 Brot:

Vom Schrot zum Schrott

122 Protein:

Können wir zu viel Protein aufnehmen?

128 Milch:

Wer braucht sie?

134 Fleisch:

Ein Stück Lebenskraft?

140 Fett:

Die schlechte Nachricht ist in Wirklichkeit eine gute Nachricht

144 Cholesterin:

Sie brauchen es, aber...

150 Ballaststoffe:

Ungenießbar, unverdaulich, unerlässlich

156 Salz:

Die versalzene Gesundheit

162 Vitamine, Mineralstoffe, Kräuter:

Mikronährstoffe in Megadosen

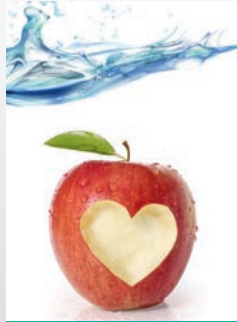
168 Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien:

Krebs mag keine Himbeeren



4

Seite 174



5

Seite 222



6

Seite 258



7

Seite 292

Gewichtskontrolle**176 Irreführende****Werbung:** Wenn der Erfolg nur Illusion ist**182 Diäten:**

Schnellschuss-Fallen

186 Softdrinks:

Die spritzige Generation

190 Snacks:

Eine Nation von Naschern

196 Fettburner: Laufen

Sie der Fettsucht davon

200 Kalorien:

Wie man eine Kalorienbombe bastelt

204 Kinder: Immer

schneller immer dicker

210 Idealgewicht: Eine

Frage der richtigen Maße

214 Frühstück:

Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Kickstart

218 Eine erfolgreiche**Formel:** Mehr essen, weniger wiegen!**Natürliche Heilmittel****224 Nahrung:**

Die optimale Ernährung

230 Bewegung:

Der moderne Jungbrunnen

234 Wasser:

Das kalorienfreie Wunder

238 Sonnenlicht:

Von der Sonne geküsst

242 Maßhalten:

Leben im Gleichgewicht

246 Luft: Vergiften

Sie Ihre Wohnung nicht

250 Ruhe:

Wie viel ist notwendig?

254 Vertrauen:

Sinn und Bestimmung unseres Lebens

Beziehung zwischen Seele und Körper**260 Seelenkräfte:**

Du bist, was du denkst

264 Depression:

Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit

270 Stress:

Burnout überwinden

274 Endorphine:

Die Glückshormone

278 Gewohnheiten:

Wie eine Verhaltensänderung gelingt

284 Vergebung:

Der Schlüssel zum Frieden

288 Liebe:

Das größte Geschenk

Zusammenfassung**294 Gesunde Ernährung:**

Leitfaden für eine gesunde Ernährung

296 Gesund leben:

Leitlinien für ein gesundes Leben

298 Zusammenfassung:

„Lasst eure Nahrung eure Medizin sein.“

8

Weiterführende Informationen

Projekte der Autoren**299 Das CHIP-Programm** – Geschichte, Inhalte und klinische Ergebnisse / Hans Diehl**309 Die ChipListe** / Klas Mildenstein**312 Ganzheitliche Ernährungsprojekte**
Claus Leitzmann**320 Sachregister**

1

Gesundheitliche Perspektiven

*„Mit dem Wissen, das wir heute haben,
können die meisten von uns
bei guter Gesundheit an die hundert Jahre
alt werden.“*

Aileen Ludington, MD





Medizinischer Überblick:

Mythen und Wunder

Die Fortschritte der Wissenschaft, einschließlich der Medizin, sowie der öffentlichen Gesundheitspflege sind beeindruckend. So ist es erst etwa 150 Jahre her, dass Louis Pasteur und Robert Koch Bakterien als Krankheitserreger entdeckten.

Damit schufen sie die Voraussetzungen für die keimfreie Chirurgie, verbesserte sanitäre Einrichtungen, sauberes Trinkwasser, sichere Lebensmittel und Impfungen. Gefährliche Infektionskrankheiten wie Typhus, Cholera, Kinderlähmung und Pocken wurden inzwischen fast vollständig eliminiert. Heute sind dagegen nicht-infektiöse, degenerative Erkrankungen weit verbreitet, die auch als Erkrankungen des Westens oder als Lifestyle-Erkrankungen bezeichnet werden.

Was halten Sie für die medizinischen Meilensteine des 20. Jahrhunderts?

Da gibt es viele. Verbesserte chirurgische Techniken, bessere Narkosen und sicherere Bluttransfusionen. Antibiotika retteten Millionen Menschenleben, obwohl ihre übermäßige Anwendung zu einem beängstigenden Rückschlag geführt hat, nämlich zur Entstehung von resistenten Bakterienstämmen, gegen die es bisher keine wirksamen Mittel gibt.

Die Fortschritte der Medizintechnik erscheinen wie ein Wunder. Innere Organe werden durch bildgebende Verfahren sichtbar gemacht, ihre Funktion gemessen und ausgewertet, und selbst Gedanken und Gefühle können im Gehirn lokalisiert werden. Die Molekularbiologie und die Genetik öffnen die Türen zu weiteren neuen Welten. Bestimmte angeborene Defekte können bereits vor der Geburt erkannt und einige schon in der Gebärmutter korrigiert werden.

Genetiker lernen, die Anlagen für bestimmte Erkrankungen in der Erbsubstanz zu erkennen, und suchen nach Wegen, um diese Erkrankungen zu verhindern.

Die Möglichkeiten der Medizintechnologie scheinen nahezu grenzenlos. Wissenschaftler versuchen beispielsweise, Organersatz aus embryonalen Stammzellen und aus körpereigenen Zellen zu züchten. Die hohen Kosten dieser Verfahren könnten jedoch dazu führen, dass Durchschnittsbürger von diesem Fortschritt nicht profitieren werden.

Kein Wunder, dass die Menschen heute so viel länger leben!

Seit langem glauben die Menschen, dass die Wunder der modernen Medizin dafür verantwortlich sind, dass sich unsere Lebenserwartung gegenüber der vor hundert Jahren um etwa 25 Jahre verlängert hat. Das ist allerdings nicht ganz richtig. Um 1900 starb jeder sechste Säugling, bevor er das erste Lebensjahr erreicht hatte. Hauptursache waren Infektionskrankheiten. Durch die hohe Säuglingssterblichkeit wurde die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung deutlich verkürzt. Tatsächlich hat ein heute 65-Jähriger gegenüber Menschen, die vor hundert Jahren lebten und das erste kritische Lebensjahr überstanden hatten, nur eine unwesentlich längere Lebensspanne, die bei etwa sechs bis sieben Jahren liegt.

Aber warum treten heute so viel mehr ‚Alterskrankheiten‘ auf als früher? Könnte es nicht sein, dass die meisten unserer Vorfahren deutlich früher starben und deswegen diese ‚Alterskrankheiten‘ nicht erlebten?

Der Begriff ‚Alterskrankheiten‘ ist irreführend.

Seit Jahren haben die Menschen die Vorstellung, dass durch Arteriosklerose bedingte Krankheiten (wie Herzinfarkt und Schlaganfall), Krebs, Diabetes, Divertikulose, Arthrose und andere Leiden im Alter auftreten und deshalb schicksalsergeben hingenommen werden müssen.

Diese Vorstellung ist falsch, denn vor hundert Jahren waren in den westlichen Gesellschaften die durch Arteriosklerose bedingten Krankheiten so gut wie unbekannt. Der erste Bericht über koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt erschien in der medizinischen Literatur erst 1910. Heute sind diese Herz-Kreislauf-Erkrankungen (das schließt den Schlaganfall ein) im Westen für ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich.

„Das Konzept, dass die Krankheiten der westlichen Welt durch den Lebensstil verursacht sind und deshalb verhindert und zur Rückbildung gebracht werden können, ist die bedeutendste medizinische Entdeckung des 20. Jahrhunderts.“

– Dr. Denis P. Burkitt, Entdecker des Burkitt-Lymphoms
Philadelphia, 1994, anlässlich einer medizinischen Tagung zu seinen Ehren

Vor hundert Jahren waren Brust-, Darm-, Prostata- und Lungenkrebs so gut wie unbekannt. Heute fordern diese Krebserkrankungen das Leben eines jeden vierten Deutschen. (Übrigens gelten alle Angaben für Deutschland im Buch in der Regel für den gesamten deutschsprachigen Raum.)

Auch Diabetiker waren vor hundert Jahren selten. Heute jedoch nimmt die Häufigkeit des Diabetes mit beängstigender Geschwindigkeit zu (siehe Diagramm auf Seite 72). Diabetes und seine Komplikationen sind zu einer der häufigsten Todesursachen geworden.

Angesichts der beschriebenen Fortschritte der Wissenschaft ist diese Entwicklung wirklich überraschend. Es wäre doch zu erwarten, dass die Häufigkeit dieser Krankheiten abnimmt.

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass diese Krankheiten nicht zwangsläufig ‚Alterskrankheiten‘ sind. Eine zunehmende Zahl von jungen

Menschen, selbst Kinder, leidet an ihnen, und sie haben in den letzten Jahren, trotz aller Möglichkeiten, die die moderne Medizin bietet, epidemische Ausmaße angenommen.

Die Epidemiologie, die Krankheitshäufigkeiten in der gesamten Welt untersucht, hat das Rätsel gelöst: Die meisten der tödlichen Krankheiten werden durch den Lebensstil der Menschen verursacht. Es sind im Grunde genommen Wohlstandserkrankungen: Wir essen und trinken zu viel, oft das Falsche, wir rauchen zu viel und haben zu wenig körperliche Bewegung. Die Medizin behandelt zwar die Symptome, aber es ist an der Zeit, die Ursachen dieser Krankheiten zu beseitigen.

Sind Sie der Meinung, dass die Menschen selbst für ihre Krankheiten verantwortlich sind? Das kann nicht Ihr Ernst sein!

Doch, das stimmt tatsächlich. Die Lösung der meisten unserer heutigen Gesundheitsprobleme hängt nicht von Ärzten, technologischen Fortschritten oder der Qualität unserer Krankenhäuser ab.

Heute beruht unsere Gesundheit – ob gut oder schlecht – in erster Linie auf unserer Lebensführung und auf unserer Umwelt. Eine gute Gesundheit ist heute hauptsächlich abhängig von unserer Bereitschaft, selbst etwas für uns zu tun. Das heißt: Entscheidend ist, wie wir leben, was wir essen und trinken, wie viel wir uns bewegen, und ob wir rauchen oder nicht.

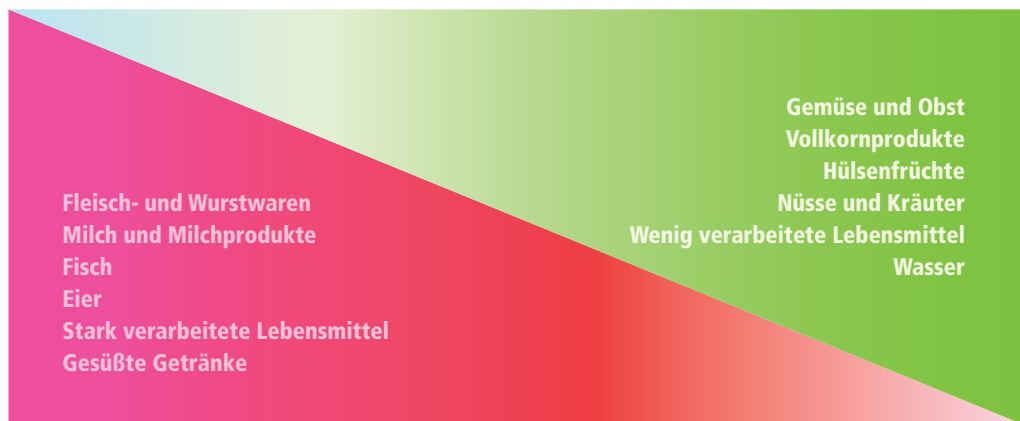
Das hört sich ziemlich deprimierend an. Dennoch ist es gut zu wissen, dass ich etwas machen kann, um meine Gesundheit zu verbessern.

Das Wissen um die Eigenkompetenz ist entscheidend. Zunehmend erkennen die Menschen, dass sie für ihre eigene Gesundheit Verantwortung übernehmen müssen. Darum geht es in diesem Buch: Wie Sie eine gute Lebensqualität erreichen, und wie Sie die häufigsten Ursachen für Krankheit, Behinderung, Leiden und vorzeitigen Tod vermeiden können. Wenn wir das heutige Wissen in die Tat umsetzen, können die meisten von uns bei guter Gesundheit an die hundert Jahre alt werden.

Der schrittweise Übergang zum guten Essen

← ← ← Fortschreiten der Krankheit
Schlechteste Gesundheitsergebnisse

Rückbildung der Krankheit → → →
Beste Gesundheitsergebnisse



Die wissenschaftliche Beweislage ist eindeutig: Je mehr wir uns zur rechten Seite bewegen, desto mehr Vorbeugung, Stillstand und Rückbildung von Krankheit und desto mehr widerstandsfähige Gesundheit und Langlebigkeit können wir erwarten. Wenn wir uns zunehmend zur rechten Seite des oberen grünen Dreiecks bewegen, werden wir eine bessere Gesundheit und ein längeres Leben erreichen, mehr Mitgefühl mit allen Geschöpfen zeigen und gleichzeitig einen sanfteren Fußabdruck auf unserer Erde hinterlassen.



Der typische Geschäftsmann –

übergewichtig, erschöpft, von Zigaretten und Alkohol lebend, ist nicht mehr zeitgemäß. In der heutigen Geschäftswelt ist Schweißvergießen selbstverständlich und persönliche Fitness Voraussetzung für den Erfolg. Immer mehr moderne Manager sind darauf bedacht, eine gute körperliche Kondition zu erreichen. Weder sie noch ihre Firmen könnten sonst erfolgreich sein.

Die Fortschritte der Hightech-Medizin haben die dramatische Zunahme der tödlichen Krankheiten nicht verhindert.

Was macht die Regierung?

Die Bundesregierung gibt für Initiativen für mehr Gesundheit und Fitness relativ gesehen eine verschwindend geringe Summe aus – darüber hinaus gibt es lediglich hier einige politische Empfehlungen, dort eine öffentliche Kampagne.

Was macht die Medizin?

Herzlich wenig. Fast die Hälfte der Bevölkerung hat laut Meinungsumfragen von ihrem Arzt nicht ein einziges Wort über Krankheitsvorbeugung, Fitness und Wellness gehört.

Was macht die Fitness-industrie?

Sie verspricht den schnellen Erfolg (zehn Kilogramm Gewichtsabnahme in kurzer Zeit), sie propagiert anstrengendes körperliches Training statt Freude an der Bewegung und stellt Sex-Appeal über die Gesundheit.

„ **Funktion ist ein Gesetz** unserer Existenz. Jedes Organ des Körpers hat seine vorgegebene Aufgabe, von deren Ausführung seine Entwicklung und seine Stärke abhängen. Die normale Funktion aller Organe gibt Stärke und Lebenskraft, während die fehlende Betätigung zu Verfall und Tod führt. “

– Ellen G. White, Gesundheitsreformerin, Autorin, Mitbegründerin der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten, USA, 1827–1915

„ **Die häufigsten tödlichen Krankheiten werden in erster Linie durch unseren Lebensstil verursacht.** Sie können bestenfalls ganz verhindert oder ihr Ausbruch wenigstens verzögert werden. Impfungen, Pillen oder andere medizinische Maßnahmen können dabei kaum helfen. Denn diese Krankheiten sind hauptsächlich Auswirkungen unseres selbstschädigenden Verhaltens: Rauchen, Bewegungsmangel und kalorienreiche Ernährung. “

– US Department of Health & Human Services

TEURE GERÄTEMEDIZIN ist nicht die Lösung der Gesundheitsprobleme.



Wie sieht es bei Ihnen aus?

Welche Ihrer Lebensgewohnheiten würden Sie gerne verändern?

Schreiben Sie Ihre sechs wichtigsten Veränderungswünsche auf:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6





Die westliche Ernährungsweise:

Vom Korn zum Schrott

In Deutschland wurden 2016 etwa 75 Milliarden Euro für Essen außer Haus ausgegeben. Die angebotene Kost ist meist stark verarbeitet, konzentriert, gezuckert, gesalzen und chemisch verändert, um Geschmackserlebnisse zu schaffen, die oft reich an Kalorien, aber dafür arm an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

Unsere Rinder werden überwiegend in Viehställen gemästet und ohne Bewegung gehalten. Das Ergebnis: Die Rinder liefern saftigere Steaks, die fast die doppelte Menge Fett enthalten wie die von Rindern, die auf der Weide heranwachsen. Und wir bezahlen teuer für diese ‚Fortschritte‘. Während wir essen, um zu leben, bringt uns um, was wir essen.

Behaupten Sie, dass Nahrung Krankheiten verursachen kann?

Die Zahlen sprechen eine überzeugende Sprache. Um 1900 waren weniger als sechs Prozent der Todesfälle in Deutschland durch Gefäßkrankheiten bedingt. Heute sind es fast 40 Prozent. Damals starb weniger als vier Prozent der Bevölkerung an Krebs, während es heute etwa 20 Prozent sind.

Es ist also kein unausweichliches Schicksal, dass wir in so großer Zahl an Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und an Krebserkrankungen von Lunge, Brust, Prostata und Dickdarm sterben. Erst nach dem Ersten Weltkrieg nahmen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall) in Deutschland zu. Nach dem Zweiten Weltkrieg begannen sie sich zu verbreiten, als sich die Menschen eine Ernährung leisten konnten, die reich an tierischen Nahrungsmitteln war, und die Nahrungsmittelindustrie stark verarbeitete Produkte herzustellen begann, die übermäßig kalorienreich und arm an Vitaminen und Mineralstoffen waren.

Könnte es nicht sein, dass die Veränderungen in der Ernährungsweise und die Zunahme der genannten Krankheiten gar nicht im Zusammenhang stehen?

In den 1970er Jahren erkannte man, dass dieses Problem fast ausschließlich wohlhabende Menschen in den westlichen Ländern betraf. Bei der ländlichen Bevölkerung von China und Südostasien, die nur wenig Zugang zu fettreichen und tierischen Nahrungsmitteln hatten, waren Herzinfarkte selten. Ebenso mussten die meisten Menschen in ländlichen Gegenden von Afrika, Zentral- und Südamerika nur wenig Angst vor Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Das stimmt heute allerdings nicht mehr. Heute sind diese einstmals meist in den westlichen Ländern vorkommenden Krankheiten global anzutreffen, und zwar auch in armen Ländern. Herzinfarkte und Diabetes sind in allen wohl-

habenden Bevölkerungsschichten der Welt in Nordamerika, Australien, Neuseeland, Europa und mit zunehmendem Überfluss selbst in den städtischen Gegenden Afrikas weit verbreitet. Die ursprünglich als „westlich“ bezeichneten Krankheiten sind heute durch die globale Verbreitung des westlichen Lebensstils „weltweite, globale“ Krankheiten geworden.

Verantwortlich dafür sind u. a. der geringe Ballaststoffgehalt und der hohe Gehalt an ungünstigen Fetten und Cholesterin in der Nahrung sowie der Mangel an Bewegung.

Dadurch werden die Arterien, die das Hämoglobin mit dem lebenswichtigen Sauerstoff transportieren, geschädigt und wichtige Stoffwechselfunktionen gestört.

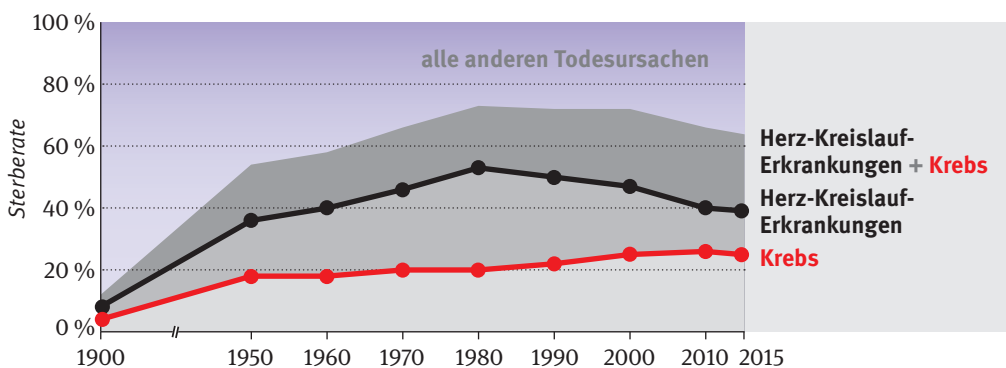
Als Folge von verdickten und verengten Arterien erleiden jedes Jahr über 200.000 Menschen in Deutschland einen Herzinfarkt, jeder zweite Erwachsene leidet unter Bluthochdruck und Tausende werden durch einen Schlaganfall langfristig beeinträchtigt.

Wegen des gestörten Stoffwechsels infolge eines aus dem Gleichgewicht geratenen Lebenswandels ist Adipositas zu einer Epidemie geworden, und drei von zehn Babys, die heute geboren werden, werden in ihrem späteren Leben einen Diabetes entwickeln.

Wie kam es zu diesen Veränderungen im Ernährungsverhalten?

Vor 1900 bestand die Ernährung in Deutschland überwiegend aus Lebensmitteln, die im eigenen Garten oder auf Bauernhöfen in der Nähe

Todesursachen nach Krankheitsarten in Deutschland



angebaut wurden, ergänzt durch wenige Hauptnahrungsmittel aus dem Lebensmittelladen. Das Fleisch kam von Bauernhöfen und von Rindern, die auf Weideland grasten.

Die Menschen hatten damals nicht tausende schön verpackte und stark beworbene Lebensmittelprodukte, die im Supermarkt warteten. Auch Fast-Food-Restaurants standen noch nicht an fast jeder Straßenecke.

Das Rückgrat der Ernährung waren die verschiedenen Getreide: Roggen, Hafer, Weizen und Gerste standen zur Verfügung. Die Familien aßen zuhause am eigenen Tisch frisch zubereitete Mahlzeiten und dicke Scheiben des selbst gebackenen Brotes. Sie aßen Kartoffeln und Getreide zusammen mit Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Diese nahrhaften, ballaststoffreichen Lebensmittel machten über 50 Prozent ihrer täglichen Kalorienaufnahme aus.

Aber Zeiten und Geschmäcker haben sich dramatisch verändert. Wir nähern uns immer mehr der typisch US-amerikanischen Ernährung an: Getreide wie Hafer wird oft durch stark verarbeitete, vorgesüßte Flocken ersetzt. Das Mittagessen besteht heute häufig aus einem Salat, getränkt mit einer ölreichen Sauce, einem Hamburger und einer Limonade. Und das Abendbrot kommt gelegentlich gefroren aus einer Pappschachtel oder vom Imbiss. Zu den Zwischenmahlzeiten zählen zuckerhaltige Erfrischungsgetränke, Chips und Schokoriegel.

Nahrhafte, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte machen nur noch 25 Prozent unserer täglichen Energiezufuhr aus, während die Fett- und Zuckeraufnahme um bis zu 250 Prozent zugenommen hat. Die Mehrheit der Kalorien kommt heute eindeutig von ‚verfeinerten‘, verarbeiteten Nahrungsmitteln, Milchprodukten und Fleisch.

Das ist beängstigend! Was kann getan werden?

Umdenken ist der Schlüssel. Wenn die Menschen erfahren, dass ihre Lebensmittel durch ‚Verfeinerung‘ die meisten ihrer Ballaststoffe und einen erheblichen Teil ihrer Nährstoffe verlieren, dass durch die Verarbeitung Kalorien und eine Vielzahl an Lebensmittelzusatzstoffen hinzugefügt und

gleichzeitig Nährstoffe entfernt werden, dann sind viele bereit, etwas zu ändern.

Sie erkennen auch, dass Fleisch und Milchprodukte nur sparsam verwendet werden sollten. Zwar sind diese Produkte gute Nährstofflieferanten, sie besitzen aber meist einen hohen Gehalt an Fett, Cholesterin, Protein und damit Kalorien. Sie sind belastet mit Pestiziden und enthalten praktisch keine Ballaststoffe.

Verarbeitete Nahrungsmittel

Lebensmittel, wie sie in der Natur wachsen, haben eine ausgewogene Nährstoffzusammensetzung. Durch Verarbeitung werden die meisten Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe entfernt. Hinzugefügt werden Kalorien und eine Reihe von chemischen Zusatzstoffen.

Proteinbedarf

Im Jahre 1900 bezogen die Deutschen etwa 15 bis 20 Prozent ihres Proteinbedarfes aus tierischen Produkten. Heute sind es mehr als 55 Prozent. Und diese tierischen Produkte sind auf der einen Seite reich an Fett und Cholesterin und auf der anderen Seite arm an Ballaststoffen.

Immer mehr Menschen geben die bisher bevorzugten Produkte tierischer Herkunft sowie stark verarbeitete Nahrungsmittel auf und essen stattdessen mehr pflanzliche Lebensmittel, die Stärke enthalten und im Allgemeinen reich an Ballaststoffen sind. Seit etwa 1990 hat der Verzehr von Fleisch und Eiern in Deutschland etwas abgenommen, inzwischen auch die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Wir kennen die Zusammenhänge, und die Wissenschaft bestätigt uns: Der Weg zu besserer Gesundheit und längerem Leben umgeht Fast-Food-Restaurants, gemästete Tiere und Supermärkte voller stark verarbeiteter Nahrungsmittel. Der Weg führt zurück zu den Gärten und Bauernhöfen unseres Landes: zum frischen Obst, den knackigen Gemüsen und zu den Erzeugnissen aus der ökologischen Landwirtschaft.

Vor 100 Jahren erkrankten nur sehr wenige Deutsche an koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall und Krebs. Heute stellen diese durch die Lebensweise bedingten Krankheiten die wichtigsten Todesursachen dar. Ermutigend ist jedoch, dass diese Entwicklung nicht zwangsläufig ist. Durch eine einfachere Ernährung und sinnvollere Lebensgewohnheiten können Sie ein längeres, gesünderes und aktiveres Leben führen. Sie haben die Wahl!

Sie können es schaffen!

Ernähren Sie sich mit natürlichen Lebensmitteln und gehen Sie jeden Tag mindestens 10.000 Schritte. Dadurch können Sie, wie unsere Vorfahren, koronarer Herzkrankheit, Schlaganfall, Diabetes und Krebs vorbeugen.

Das ist machbar, wenn Sie sich an drei wesentliche Dinge halten.

DREI WESENTLICHE DINGE

Der Wille: Um Gewohnheiten zu verändern, müssen Sie Veränderungen wollen.

Alte Gewohnheiten sind bequem. Um sich aus ihrem Griff zu befreien, brauchen Sie einen starken Willen, der Ihnen die notwendige Energie gibt.

Das Wissen: Der Wille allein ist nicht in der Lage, eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern. Sie müssen auch wissen, was geändert werden muss, und warum die Veränderung notwendig ist. Obwohl die meisten Menschen beispielsweise verhindern wollen, dass ihre Blutgefäße verstopfen, können sie dieses Ziel nur erreichen, wenn sie um die schädliche Wirkung des Rauchens, von zu viel Cholesterin und ungünstigem Fett in der Nahrung wissen.

Die Fähigkeiten: Es reicht nicht, nur zu wissen, was zu machen ist. Sie müssen auch wissen, wie es zu machen ist. Und dann müssen Sie das neue Verhalten so lange wiederholen, bis es zur Gewohnheit geworden ist.

Sie müssen lernen, wie Sie Mahlzeiten zubereiten, die arm an Cholesterin sind und einen niedrigen Fettgehalt aufweisen. Oder wie Sie ein Programm für regelmäßige Bewegung aufstellen. Auch die Fähigkeit, Zutatenlisten zu verstehen, um stark gesalzene Produkte zu erkennen, ist wichtig. Und Sie sollten in der Lage sein, im Restaurant gesunde Mahlzeiten zu bestellen. Machen Sie ein einfaches Experiment. Essen Sie drei Wochen lang jeden Morgen ein oder zwei Stück Obst, und zwar so viele verschiedene Arten wie möglich.

Ihre Obstliste: Tragen Sie die Namen der Obstarten, die Sie morgens gegessen haben, in die nachfolgenden Zeilen ein:



Viele Menschen
begehen
Selbstmord
mit Messer und
Gabel.

Moderne Ernährung:

Sieben Irrwege

In Deutschland rühmen wir uns, ein Land mit einer hohen Nahrungsmitteldiversität zu sein. Aber für dieses Privileg zahlen wir einen hohen Preis: unnötige Krankheiten, Erwerbsunfähigkeit und vorzeitigen Tod.

Was machen wir falsch?

Viele Deutsche essen zu viel von fast allem – zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viel Cholesterin und zu viel Salz. Wir nehmen zu viel Nahrungsenergie (Kalorien) auf und wir essen zu häufig. Dieser Überfluss ist der Ausgangspunkt für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina pectoris, Arterielle Verschlusskrankheit, Bluthochdruck, vorzeitige Impotenz, Arthrose, aber auch Typ-2-Diabetes, Fettsucht, Gallensteine sowie verschiedene Krebserkrankungen.

Auf diese Krankheiten sind drei Viertel aller Todesfälle zurückzuführen. Sie werden durch unsere Lebensweise verursacht, insbesondere durch unsere Ernährung.

Krankheit durch Ernährung? Sie meinen sicherlich Pestizide und Konservierungsstoffe?

Im Gegensatz zu üblichen Vorstellungen spielen Pestizide und Konservierungsstoffe nur eine untergeordnete Rolle für unsere Gesundheit. Es gibt viel gefährlichere Übeltäter:



1 Zucker: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung berichtet, dass Haushaltszucker und andere Süßungsmittel 16 Prozent der täglichen Kalorienaufnahme vieler Menschen ausmachen. Zucker liefert ausschließlich leere Kalorien ohne Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Durch seine Energiedichte fördert er Übergewicht und Fettsucht.

2 Stark verarbeitete Nahrungsmittel: Die Menschen halten eine Verarbeitung für gut, weil sie von unnötigem Ballast befreit. Wir wissen aber inzwischen, dass Ballaststoffe notwendig sind, weil sie vor bestimmten Krebs-erkrankungen schützen, den Blutzucker stabilisieren, eine Gewichtszunahme verhindern und Magen-Darm-Probleme vermeiden, beispielsweise

Gallensteine, Hämorrhoiden, Divertikulose und Verstopfung.

3 Salz: In westlichen Ländern werden durchschnittlich zehn Gramm Salz (zwei Teelöffel) pro Tag aufgenommen. Das ist mehr als die doppelte Menge der Empfehlung und das Mehrfache des tatsächlichen Bedarfs. Hoher Salzkonsum ist mitverantwortlich für Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzschwäche und Nierenkrankheiten.

4 Fett: Die meisten Menschen sind sich nicht darüber im Klaren, dass sie zwei- bis dreimal mehr Fett und Öl zu sich nehmen als es für eine gute Gesundheit optimal ist. Die Folgen: Die Blutgefäße verstopfen, Herz und Gehirn werden in Mitleidenschaft gezogen, die Gefahr einer Impotenz bei Männern ist erhöht. Eine fettreiche Ernährung führt außerdem zu Übergewicht, Typ-2-Diabetes und bestimmten Krebserkrankungen.

5 Protein: Eine Ernährung, die reich an Fleisch und anderen tierischen Produkten ist, versorgt den Körper mit mehr Protein, Fett und Cholesterin, als er verarbeiten kann. Die Menschen in den westlichen Ländern nehmen bis zu der doppelten Menge an Protein auf wie empfohlen. Wissenschaftler haben jetzt erkannt, dass eine Ernährung, die weniger Protein, Fett und Cholesterin enthält, von entscheidender Bedeutung für eine bessere Gesundheit und ein längeres Leben ist.

6 Getränke: Die Deutschen trinken nicht genug Wasser. Stattdessen trinken sie viel Bier, Kaffee, Tee, Limonade und andere gesüßte Getränke. Da die meisten dieser Getränke durch viel Zucker bzw. Alkohol kalorienreich sind, wirken sie sich nachteilig auf den Blutzuckerspiegel aus und machen alle Anstrengungen, Gewicht zu verlieren, zunichte. Koffein, Phosphate und vielerlei chemische Substanzen, die in diesen Getränken enthalten sind, stellen ein zusätzliches Gesundheitsrisiko dar.

7 Snacks: Industriell hergestellte Produkte, die Geschmacksreize liefern, treten an die Stelle von echten Lebensmitteln.

Schulen, Kindertagesstätten und sogar Krankenhäuser bieten Snacks an. Die Kaffeepause ist fester Bestandteil des Arbeitslebens und Snacks sind in der Schule und zu Hause nicht mehr wegzudenken. Gut zubereitete Mahlzeiten in der Familie nehmen ab.

Snacks stören die Verdauung, überlasten den Magen und sind ein häufiger Grund für Blähungen und Magenverstimmung.

Was kann man denn überhaupt noch essen?

Denken Sie an Obst: hunderte Arten mit eindrucksvollen Farben, jeder vorstellbaren Beschaffenheit und vielen Geschmacksvarianten. Essen Sie Gemüse, Kartoffeln und Kräuter. Auch verschiedene Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen sollten Sie regelmäßig essen. Und vergessen Sie die Getreide nicht, wie Weizen, Roggen, Hafer, Reis, die eine der Grundlagen für eine gute Ernährung darstellen. Getreide in Form von Vollkornprodukten ist wertvoll als nahrhaftes und gesundes Lebensmittel, genau wie Buchweizen, Hirse und andere Arten von getreideähnlichen Körnerfrüchten.

Außerdem sollten Sie jeden Tag verschiedene Nüsse essen. Die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel liefert alles an Fett, Protein, Ballaststoffen und weiteren Nährstoffen, die der Körper benötigt. Diese Ernährungsweise ist außerdem umweltbewusst und senkt die Ausgaben für Lebensmittel.

Was Sie nicht über Ernährung wissen, kann Ihnen schaden.

Aber die beste Nachricht lautet: Diese Ernährungsweise hilft, die Entstehung der meisten in den westlichen Ländern vorherrschenden, zum Tode führenden Krankheiten zu verzögern, zum Stillstand oder zur Rückbildung zu

bringen und oft sogar zu verhindern. Von ballaststoffreicher pflanzlicher Nahrung können die Menschen größere Mengen essen, ohne sich über eine Gewichtszunahme Sorgen zu machen. Außerdem sorgen sie so für eine optimale Gesundheit und Energie für ein ganzes Leben.



Zu viel Zucker, zu viel stark verarbeitete Nahrungsmittel, zu viel Salz, Fett, Protein, süße Getränke und Snacks in unserer Ernährung sind ein gefährlicher Mix. Nur wenn wir weniger dieser Produkte essen und mehr pflanzliche Nahrung zu uns nehmen, werden wir uns optimaler Gesundheit und Energie erfreuen.

IST ZU VIEL AUF IHREM TELLER?

Fettsüchtig? Deutsche essen zu viel ungünstige Fette und bezahlen dafür mit Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettsucht und anderen Krankheiten.

Verschlanken Sie Ihren Salat! Vier Esslöffel eines üblichen Salatdressings bedeuten mehr als 500 Kilokalorien (kcal) zusätzlich. Das sind 500 Kilokalorien, die Sie nicht brauchen. Diese Woche sollten Sie für Ihren Salat Zitronensaft verwenden, oder Sie stellen ein Super-Salat-Dressing nach dem folgenden Rezept her:

Super-Salat-Dressing

Zutaten

60 ml Wasser	60 ml Zitronensaft
¼ TL italienische Gewürze	¼ TL Zwiebelpulver
¼ TL Knoblauchpulver	¼ TL Salz (wahlweise)

Tragen Sie den zutreffenden Buchstaben in das passende freie Feld ein.

☐ Zucker	A Viele Deutsche trinken sie statt Wasser. Die meisten sind kalorienreich und enthalten Lebensmittelzusatzstoffe.	E Viele Menschen nehmen damit etwa 35 Prozent ihrer täglichen Kalorienzufuhr auf. Es verstopft Blutgefäße und führt zu Übergewicht und Typ-2-Diabetes.
☐ Snacks	B Ballaststoffe, die uns vor bestimmten Krebserkrankungen schützen, die den Blutzucker stabilisieren und die Gewichtsabnahme unterstützen, werden aus diesen Nahrungsmitteln entfernt.	F Es macht bis zu 16 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr in Deutschland aus und enthält weder Vitamine und Mineralstoffe noch Ballaststoffe.
☐ Fett, insbesondere gesättigtes Fett	C Einige Deutsche essen das Mehrfache dessen, was sie wirklich benötigen. Das trägt zu Bluthochdruck, Herzschwäche und Nierenkrankheiten bei.	G Dies tritt oft an die Stelle von richtigen Lebensmitteln. Sie haben eine hohe Energiedichte, sind teuer und können die Verdauung stören.
☐ Salz	D Viele Deutsche essen deutlich mehr davon als empfohlen. Wissenschaftler haben jetzt erkannt, dass zu viel schädlich ist.	
☐ Protein		
☐ gesüßte Getränke		
☐ stark verarbeitete Nahrungsmittel		

Lösung:
F G E C D A B



© DANIEL ILLGEN

Risiken für Kinder:

Kinder gesund heranwachsen lassen

Schlechte Nachrichten: „Herzkrankheiten fangen im Kindesalter an“. In der berühmten Bogalusa Herz-Studie wurde festgestellt, dass Kinder bereits ab dem 10. Lebensjahr Fettablagerungen in ihren Arterien aufweisen. Das sind die ersten Anzeichen für Arteriosklerose, die häufigste Todesursache in westlichen Ländern.

Aber wir hören immer noch, dass die Menschen gesünder werden, stimmt das nicht?

Es sind hauptsächlich die Erwachsenen, die sich zunehmend bewegen, Gewicht abnehmen, das Rauchen aufgeben und gesundheitsbewusster werden.

Bei vielen Kindern sieht es anders aus. „Seit den frühen 1960er Jahren hat sich die allgemeine Ge-

sundheit der Jugendlichen langsam verschlechtert“, teilte die US-amerikanische Akademie für Kinderheilkunde mit. „Und diese Situation hat sich in den letzten 25 Jahren noch verschärft. Die heutigen Kinder sind schlapp. Ihr Kreislauf funktioniert nicht richtig. Sie sind körperlich nicht fit.“

In Deutschland wird es ähnlich sein.