

Dr. Ruediger Dahlke

Der Bestseller
Vollständig
überarbeitete
Neuausgabe



PEACE FOOD

Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch
Körper und Seele heilt

30 vegane Genussrezepte
von Dorothea Neumayr

GRÄFE
UND
UNZER

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020


Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt (1. Auflage), Claudia Bruckmann (Neuausgabe 2020)

Lektorat: Daniela Weise (1. Auflage), Dorothea Steinbacher (Neuausgabe 2020)

Covergestaltung: Sabine Krohberger, ki 36 Editorial Design, München (1. Ausgabe); Independent Medien Design (Neuausgabe 2020)

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7768-1

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Kramp + Gölling Fotodesign, Hamburg; Getty; Stockfood

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7768 08_2020_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Wichtiger Hinweis

Alle Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden wird jedoch ausgeschlossen.

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Zehn Jahre nach Erscheinen von »Peace Food«, ergibt sich eine ganz neue, ungleich hoffnungsvollere Sicht auf das Thema Ernährung. Peace Food hat sich von Beginn an rasch durchgesetzt und entscheidend dazu beigetragen, pflanzlich-vollwertiger Ernährung ein weites Feld zu bauen. Inzwischen ist eine vegane Szene entstanden mit Starköchen und Idealisten, die Restaurants aufbauen und Messen, Kongresse und Tagungen organisieren. Hier wächst ein neuer, bewussterer Lebensstil heran, der ein neues, bewussteres Lebensgefühl hervorbringt.

Persönlich bin ich noch begeisterter von dieser Kost mit all den Feinheiten und Ergänzungen, die sich geschmacklich, aber auch aus ärztlicher Sicht inzwischen ergeben.

Die Stimmung hat sich insgesamt verändert: Jeder weiß heute, was vegan ist. Immer mehr sind dafür - zu ihrer und unser aller Glück - oder auch noch nicht so weit. Flexitarier sind diejenigen auf dem Sprung, die die Zeichen der Zeit erkannt haben, aber mit der Umsetzung noch Zeit brauchen, aber schon immer öfter in die richtige Richtung gehen beziehungsweise essen.

Im Ratgeber »Vegan für Einsteiger« sind einfache Wege mit vielen Rezepten unterfüttert, die es sehr leicht machen, weil sie auch auf die zunehmend breiter werdende Palette von Fleisch-, Fisch-, Ei- und Milch-Ersatzprodukten zurückgreifen. Persönlich mag und brauche ich sie nicht, aber sie sind ein Segen für noch unsichere Kandidaten auf ihrem Weg zu Umsteigern.

Insgesamt haben wir jetzt viel mehr Hintergrundwissen und ich bin froh, dass ich dazu beitragen durfte, es zu verbreiten. Die damals noch so im Mittelpunkt stehende China-Study hat durch viele neue Studien Bestätigung gefunden.

Die Faktenlage wird immer klarer:

Pflanzlich-vollwertig ist die gesündeste Kost-Variante, sofern wir das richtige Vitamin B₁₂ und die richtigen Omega-3-Fettsäuren einnehmen. Aber auch dieses Thema ist inzwischen überzeugend, mit zwei natürlichen Mitteln, lösbar.

Die ältesten Menschen dieser Erde sind die Adventisten in Südkalifornien, die bei bester Gesundheit durchschnittlich über zehn Jahre älter werden als die übrigen US-Amerikaner. Sie essen seit vielen Generationen in jeder Phase des Lebens pflanzlich-vollwertig.

Dr. Caldwell Esselstyn, ein bekannter US-Arzt, beweist mit seiner Studie über 30 Jahre, dass sich unter fettarmer pflanzlich-vollwertiger Kost selbst bereits verschlossene Herzkranzgefäße wieder öffnen, und der Herztod, die Haupt-Todesursache in den Industrienationen, komplett vermeidbar ist.

Unser deutscher Ernährungspapst, Prof. Claus Leitzmann aus Gießen, belegt, dass der Wechsel auf pflanzliche Kost das Brustkrebsrisiko, die häufigste Krebs-Todesursache der Frauen, um 50 Prozent senkt, die des Prostatakrebses, der verbreitetsten Krebsart überhaupt, ebenfalls um die Hälfte, und die zweithäufigste Krebs-Todesursache insgesamt, die des Dickdarmkrebses, sogar um 90 Prozent.

Medizinisch gesehen ist die Ernährungsumstellung auf Peace Food, am besten nach einer einleitenden Fastenwoche, die beste Empfehlung, die ich aus Erfahrungen von guten 40 Arztjahren geben kann.

Rückblickend zeigte sich schon rasch nach Erscheinen von »Peace Food«, dass es zwar überaus notwendig ist, Gefährliches, Giftiges und Schädliches vom Esstisch zu verbannen – laut einer Schweizer Studie stammen 93 Prozent der mit dem Essen aufgenommenen Gifte aus Tierprotein – aber nur Weglassen schmeckt natürlich noch nicht gut. So entstand mit den besten Rezepten der mir

bekanntesten besten Köche »Peace Food – das vegane Kochbuch«. Sein Erfolg zeigte, wie wichtig es ist, dass Essen richtig gut schmeckt. Anderenfalls ist keine Kost durchzuhalten.

Weiter zeigte sich, wie viele Neu-Veganer einen Großteil ihrer Zeit für Essensbeschaffung und -zubereitung verbrauchten. Als Reaktion entstand »Peace Food – vegan einfach schnell«. Tatsächlich ist Essen wichtig, aber doch nicht das Wichtigste. Wir leben nicht um zu essen, sondern essen, um zu leben.

Und mit Peace Food leben wir so viel besser, gesünder, intelligenter und vor allem verantwortlicher und schöner. Bis auf Letzteres lässt sich das alles wissenschaftlich belegen. Auch wenn Essen nicht das Wichtigste im Leben ist, können wir mit kaum einer Veränderung unser ganzes Leben so leicht in eine viel bessere Richtung lenken.

Es wurde immer deutlicher, welches medizinische Potential in dieser Kost steckt. »Geheimnis der Lebensenergie« und das »Lebensenergie-Kochbuch« zeigen, wie wir mit frischer Kost unsere Ausstrahlung positiv entwickeln und die Vitalität erhöhen, aber auch wie wichtig wärmende Kost für Herzens- und Lebenswärme ist.

Der Ratgeber »Vegan schlank« unterstützt die in pflanzlich-vollwertiger Kost sowieso schon vorhandene Tendenz, zum »Individualgewicht« zu gelangen, noch weiter.

Der ärztliche Bereich zeigte, wie an sich problematische Ernährungsformen wie die üblicherweise tierproteinlastige Ketokost auf pflanzlich-vollwertiger Basis eine wundervolle Antwort auf zunehmenden Typ-2- und -3-Diabetes ist, aber auch auf neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, MS und Parkinson und vor allem auf die große Plage Krebs. Dass sich Phasen mit dieser »Peace Food Ketokur« auch zum rascheren Abnehmen nutzen lassen, kommt hinzu.

Pflanzlich-vollwertige Kost ist zur wirksamsten medizinischen Antwort auf die großen Krankheitsgeißeln der Moderne geworden.

In Kombination mit einer Fasten-Einstiegswoche, die für sich schon so enorm gesund, geradezu ein Jungbrunnen fürs Immunsystem ist, lassen sich körperliche Abhängigkeiten geradezu spielend loslassen – wie die von Milchprodukten und Fleisch, Süßkram und Gluten, aber auch Alkohol und Nikotin und sogar Heroin.

Inzwischen kommt hinzu, dass die Untersuchung so vieler Hundertjähriger, aber auch die Forschung bezüglich der Telomere, der Chromosomen-Enden, die die Lebensdauer der Zellen bestimmen, diese Lebensform unterstützen. Tatsächlich liegt hier – wie auch im Fasten – wirklich eine Möglichkeit, das Leben bei bester Qualität zu verlängern. In meinen Augen ist Lebensqualität noch wichtiger als -quantität, aber hier ergibt sich die einzigartige Chance, beides zu verbinden.

Die Betrachtung der wissenschaftlich belegten Fakten ist eindeutig: regelmäßige Fastenzeiten, pflanzlich-vollwertige »Peace Food«-Kost und insgesamt weniger Essen sind das wirksame Dreigestirn für ein längeres und gesünderes Leben – und das ist meist auch ein erfolgreicherer und vor allem glücklicheres.

Mit den Jahren dieser Kost zeigt sich, wie die Nähe zur Natur mit pflanzlicher Ernährung wächst.

Täglich barfußgehen versorgt besser als jedes Pharmakon mit Antioxidantien, zugleich zur wichtigen Erdung und dem Geschenk regelmäßiger Fußreflexzonenmassage. Es gibt so viele weitere Beispiele fabelhafter Synergien, die helfen, uns Mutter Natur anzunähern und zu regenerieren.

Entscheidend aber ist wohl wachsende Nähe zu Menschen und Distanz zum üblichen Konsum-Wahn(sinn).

Zusammenfassend lässt sich sagen: Wir haben in den letzten zehn Jahren so viele neue Erkenntnisse über vegane Ernährung gewonnen, und alle bestätigen diesen Weg.

Ihr Ruediger Dahlke

ERSTAUNLICHE MÖGLICHKEITEN, GESUND ZU WERDEN

Selbst in einer Zeit wie der unseren, die schneller Informationen hervorbringt und zugänglich macht als jede andere zuvor, braucht neues Wissen noch immer erstaunlich lange, um sich auf breiter Ebene durchzusetzen. Einige bahnbrechende medizinische Erkenntnisse vor allem im Hinblick auf Ernährung, Lebensweise und Nutzung der Sonne vielen Menschen nahezubringen – dazu möchte dieses Buch beitragen.

Das heute zugängliche Wissen über Seele und Körper versetzt uns in die Lage, unsere Gesundheit in einem noch kaum vorstellbaren Ausmaß zu fördern. Das habe ich bei mir und bei vielen Patienten erlebt, dafür bin ich dankbar, und das möchte ich weitergeben. Wir könnten nicht nur ein deutlich höheres Lebensalter erreichen, sondern auch eine ungleich bessere Lebensqualität. Wo dieses Wissen allerdings allem bisher Geglaubten entgegensteht, braucht es Offenheit und die Bereitschaft für Veränderungen.

So wichtig die seelische Befindlichkeit für die Gesundheit ist – wir können auch über die Ernährung erstaunlichen Einfluss sowohl im negativen wie im positiven Sinne nehmen. Dazu liegen inzwischen umfangreiche wissenschaftliche Studien vor, deren Ergebnisse, was die Auswirkungen des tierischen Anteils in unserer Ernährung betrifft, ebenso eindeutig wie alarmierend sind.

Oft wurde mir vorgeworfen, dass ich nicht genug auf die Wissenschaft gäbe. Wenngleich ich meinerseits das unerhört geringe Engagement der Naturwissenschaft in seelischen Belangen beklage, hat mich Wissenschaft immer fasziniert und ich habe stets versucht, ihre Ergebnisse zu deuten und in Beziehung zur Seele und damit zu uns zu bringen. Dass

es inzwischen von Seiten der Naturwissenschaft solch eine Menge an überzeugenden Studien gibt, die die Wirkung von Nahrungsmitteln auf die Gesundheit nachweisen, macht mich dankbar und glücklich. Ich nutze sie gern, um Themen zu belegen, die mir seit langem ein Anliegen sind. Daher zitiere ich in diesem Buch viele dieser Studien.

Anschließend an die Kapitel über Krankheiten und ihre körperlichen Hintergründe beschäftige ich mich intensiv mit der Situation der Tiere, die auf den Tellern moderner Menschen landen. Das zu lesen mag für viele hart sein. Doch ich halte es für wichtig, diese grausamen Fakten zu veröffentlichen. Viele Fleischesser sind sich überhaupt nicht im Klaren über das, was hinter den wohlweislich verschlossenen Türen der Schlachthäuser geschieht, und würden, wenn sie es wüssten, diese Praktiken nie wieder mit dem Kauf eines Stückes Fleisch unterstützen. All denjenigen, denen es besonders schwerfällt, die entsprechenden Passagen in diesem Buch zu lesen, empfehle ich, sie als Schattenkonfrontation zu nehmen, denn moderne Tier-Zucht- und Schlachthäuser konfrontieren uns mit tiefstem Schatten. Wann immer uns etwas gegen den Strich geht oder unseren Widerstand erregt, hat es mit uns ganz persönlich und dem »Schattenprinzip« zu tun. Im gleichnamigen Buch wird dieser Zusammenhang deutlich. Lieber hätte ich Ihnen von den lichten Seiten eines veganen Lebens – also ohne jegliche Tierprodukte – im Einklang mit der Natur berichtet, wo sich Wildtiere auf Ihren Schoß kuscheln, wenn Sie draußen meditieren, weil sie Ihre Schwingungen mögen und spüren, dass von Ihnen keine Gefahr ausgeht. Gern hätte ich ausführlicher von den Bishnoi im indischen Rajasthan erzählt. Sie haben einen friedlichen Traum am Rande der Wüste verwirklicht, wo wilde Gazellen bis in die Dorfmitte kommen, um mit den Kindern zu spielen. 29 Lebensregeln prägen ihr Leben und untersagen zum Beispiel, Menschen und Tiere zu töten oder Bäume zu fällen. So leben die Bishnoi seit 500 Jahren in

ihrem kleinen Paradies. Das ist ein – natürlich vegetarischer – Traum in einem winzigen Teil der Welt.¹

Doch um mit dem kranken Zustand unserer Welt fertig zu werden, müssen wir uns diesem überhaupt erst einmal stellen. Dann können wir das Lichte in uns und der Welt stärken und wachsen lassen.

Der nächste Teil dieses Buches zielt direkt darauf: auf eine bessere Welt in und außerhalb von uns. Er zeigt Wege, wie wir mit wenigen kleinen Umstellungen unserem Leben entscheidende Impulse in Richtung Gesundheit, Vitalität und Glück geben können. Tatsächlich braucht es nicht viel, um sich bestimmte natürliche Glücksstoffe ausreichend zu genehmigen, und es ist mir eine Freude, Sie mit den kleinen Tricks vertraut zu machen, die uns die großen Geheimnisse des Glücklichseins erschließen.

Peace Food für uns und die Welt

Peace Food ist ein anspruchsvoller Titel, und er berührt viele Ebenen. Wenn wir inneren Frieden finden wollen, müssen wir aufhören, uns das Leben mit den Angst- und Stresshormonen aus dem Fleisch der Schlachttiere zu beschweren. Wenn wir äußeren Frieden auf dieser Welt schaffen wollen, müssen auch alle Menschen genug zu essen haben, und das gelänge leicht, wenn wir auf den Konsum von Tierprodukten verzichteten. Tiere dürfen nicht mehr gequält und gefoltert werden. Aber nicht nur mit Menschen und Tieren ließe sich Frieden schließen, auch mit Mutter Erde wäre es möglich. Eine weltweite Ernährungsumstellung könnte entscheidend helfen, die Klimakatastrophe doch noch abzuwenden. Statt unserem eigenen Körper, anderen Menschen, den Tieren und der Erde den Krieg zu erklären, könnten wir Frieden schließen und essend verwirklichen.

Seele, Sonne und Ernährung

Drei Jahrzehnte habe ich mich intensiv mit der Wirkung seelischer Befindlichkeit auf die Gesundheit befasst, wobei Bücher wie das Nachschlagewerk der Krankheitssymptome »Krankheit als Symbol« entstanden sind. Dieses Buch hat vielen Menschen sehr geholfen, die Brücke vom Körper zur Seele zu schlagen. In einer dem Materialismus ergebenden Gesellschaft mit ihrer körperfixierten Medizin werden stoffliche Einflüsse enorm über- und seelische entsprechend unterschätzt. Ein Beispiel mag das erhellen: Fast jeder Mensch weiß heute, wie gesundheitsschädlich Rauchen ist. Von 100 Bronchialkarzinomen, der häufigsten Lungenkrebsart, finden sich über 90 bei Rauchern. Das verwundert kaum jemanden. Aber wer weiß schon, wie viele von 100 Rauchern im Laufe ihres Lebens Lungenkrebs bekommen?

Es sind nur zwei, was irritierend wenig erscheint. Die beiden Ergebnisse wurden unterschiedlich bekannt gemacht. Das 90-Prozent-Ergebnis kennt fast jeder, das 2-Prozent-Ergebnis blieb nahezu unbekannt, weil es nicht ins Konzept des Zeitgeistes passt, der Materielles überbetont und Seelisches übersieht.

Wir wissen heute auch: Von 100 Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte ihren langjährigen Partner verlieren, entwickeln ein Jahr nach dem Verlust mehr als 60 Krebs. Die Konsequenz ist einfach: materielle Einflüsse – etwa das Kondensat von Zigaretten – sind fast immer gegeben, aber nicht annähernd so wichtig wie die seelischen. In den Büchern der Krankheitsbilder-Deutung sind diese seelischen Be-Deutungen von körperlichen und psychischen Symptomen aufgezeigt, zusammen mit den Lern- und Entwicklungsaufgaben, die darin liegen.

Ähnlich krass und für viele Naturwissenschaftler unerwartet, zeigt eine Studie den Unterschied zwischen körperlichen und anderen Faktoren bei der Krankheitsentstehung: In

Schweden forschte man nach den leiblichen Eltern von Adoptivkindern und untersuchte den Einfluss etwaiger Krebserkrankungen bei ihnen auf die Krebswahrscheinlichkeit ihrer leiblichen, aber nicht bei ihnen lebenden Kinder. Es gab keinen!

Ganz erstaunlich war dagegen der Zusammenhang zwischen Krebs bei den Adoptiveltern und ihren genetisch völlig fremden, da nicht verwandten adoptierten Kindern. Krebs bei den Adoptiveltern verfünffacht die Krebswahrscheinlichkeit bei den Adoptivkindern.

Viel entscheidender als die Gene sind offensichtlich die Felder, in denen wir leben. Diese sind von seelischen, sozialen, aber auch Ernährungs- und Umwelteinflüssen geprägt. Bereits 1981 konnten die englischen Forscher Doll und Peto von der Universität Oxford zeigen, dass nur 2 bis 3 Prozent der Krebsfälle mit Vererbung im Zusammenhang standen.²

Spannend ist auch, was die neue Wissenschaftsrichtung der Epigenetik³ heute belegt: Gene lassen sich durch seelische Erfahrungen, Umwelteinflüsse wie soziale Lebensbedingungen, Ernährung und Wettereinflüsse wie Sonnenstrahlung ein- und ausschalten. Das Umfeld ist demnach also viel entscheidender, als wir lange glaubten. Dachte die Wissenschaft bisher, Gene steuerten die Zelle und über sie die Gewebe und Organe, müssen wir jetzt feststellen: Das Gegenteil ist genauso wahr – die Umwelt steuert verblüffend stark die Zelle und in ihr die Gene. Die immer zahlreicher werdenden Arbeiten über Vitamin D – es wurde inzwischen als Hormon erkannt, was die Haut zu einem endokrinen Organ mit Drüsencharakter macht – belegen beispielsweise für die Sonne erstaunliche Wirkungen auf unsere Gesundheit. Nachweislich kann sie unsere Haut das aktivierte Vitamin D produzieren lassen, das dann in die Zellen gelangt, die, wie wir neuerdings wissen, fast alle spezielle Vitamin-D-Rezeptoren haben. Dort

kann das Vitamin die DNA, unser Erbgut, erheblich beeinflussen – im Sinne von stabilisieren – und so Krebs- und andere chronische Erkrankungen verhindern oder dafür sorgen, dass sie sich auch nach dem Ausbruch noch bessern. Allerdings braucht es dazu viel höhere Dosen als die Schulmedizin erlaubt. Zu Sonne und Vitamin D Ausführliches später ([>](#)).

Sowohl seelische Einflüsse als auch Ernährung und Sonnenbestrahlung können einen so erheblichen Einfluss nehmen, wie bisher nicht vorstellbar. Es scheint, als hätte die Schulmedizin ausgerechnet mit diesen dreien, Seele, Sonne und Ernährung, die wichtigsten An- und Abschaltfaktoren von Genen jahrzehntelang ignoriert. Aber wir brauchen ihr da nicht mehr zu folgen. Wahrscheinlich wirken auch kanzerogene, also krebsauslösende oder -fördernde Substanzen über diesen Weg. Das Wissen von Krebsauslösung über Veränderungen der DNA ist längst gut belegt.

Ganz offensichtlich ist unser Organismus kein mechanisches Uhrwerk, wie Descartes noch dachte, sondern ein wahres Wunderwerk an Komplexität, wo die biochemische Ebene eng mit der physiologischen und seelischen zusammenarbeitet. Es gibt so auch nicht eine einzige Ursache dafür, dass er beispielsweise bei Krebs aus dem Ruder läuft, sondern deren viele.

Was wir mit Ernährung erreichen können

Nach wie vor haben in meinen Augen die seelischen Ursachen mit ihren Auswirkungen auf die Gesundheit eine enorme Bedeutung und stehen für mich weiterhin an erster Stelle. Doch möchte ich sie um die Studienergebnisse von Forschern wie Colin Campbell, Autor der »China Study«, von der in diesem Buch noch viel die Rede sein wird, Caldwell

Esselstyn und Dean Ornish bezüglich Ernährung sowie Jörg Spitz und William Grant bezüglich Vitamin D ergänzen und so neben der seelischen auch die körperliche Seite mehr ins Bewusstsein rücken. Der Schriftsteller Jonathan Safran Foer hat mit seinem Buch »Tiere essen«⁴ zusätzlich geholfen, einen Vorhang zu lüften, der den Blick auf die Welt der tierischen Nahrungsmittelproduktion öffnet. Auch wenn dieser Einblick erschreckend, abstoßend und höchst bedrückend ist, dürfen wir ihn uns nicht länger ersparen. Karen Duve führte mit »Anständig essen« Anstand in die Ernährungslehre ein. All den genannten Autoren gebührt großer Dank für ihren oft mutigen Einsatz.

Als Fastenarzt und Naturheilkundler habe ich meinen Patienten die Wichtigkeit gesunder Ernährung immer nahegebracht. Seit Beginn meines Arztseins habe ich für artgerechte, vollwertige und – im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin – typgerechte Ernährung plädiert, und vor 50 Jahren bin ich aus Überzeugung Vegetarier geworden. Jetzt ergibt sich – vor allem durch viele bahnbrechende Studien – die Chance eines wissenschaftlich fundierten kompletten Umdenkens in der Ernährungslehre. Und das wird nachweislich dramatische Auswirkungen auf die wichtigsten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und überhaupt das weite Feld der sogenannten Zivilisationskrankheiten wie etwa Diabetes Typ 2 haben.

In diesem Buch möchte ich Sie mit auf eine Reise nehmen, die Ihnen helfen kann, umzudenken – zuerst einmal sich selbst zuliebe. Mir fiel es leicht, meine Ernährung umzustellen, während ich die »China Study« las. Wenn es Ihnen ähnlich gehen würde, wäre das ein großes, vielleicht das größte Geschenk neben der Entdeckung Ihrer eigenen Seele, das Sie sich und, wie sich im Verlauf des Buches zeigen wird, dieser Welt machen können. Mir scheint, nach ungezählten Fleischskandalen, nach Giftorgien im Futter und

im Verbraucher, nach aus der Tierzucht stammenden Vogel- und Schweinegrippe-Viren ist die Zeit reif für Umdenken und einen Neuanfang. Letzterer aber kann nur vom Einzelnen ausgehen, von ihm aber kann er sich ausbreiten wie ein Lauffeuer, von Mund zu Mund und Herz zu Herz.

Endlich gibt es wissenschaftlich fundierte Möglichkeiten, in das Diät-Unwesen wieder sinnvolle Richtung zu bringen, die Sonne als Quelle von Gesundheit wahrzunehmen und es sich selbst und uns allen viel leichter zu machen. Dem das Wort zu reden, ist mir eine Freude, auch wenn es auf der Reise Schwieriges zu konfrontieren gibt, wovon wir gern die Augen verschließen und wo wir lieber so weitermachen würden wie bisher. Aber so kann und darf es nicht weitergehen. Schließlich geht es nicht nur um uns, sondern auch um die Hungernden in den ärmsten Ländern, die Tiere, das Klima und um die (Um-)Welt.

Und natürlich birgt solch ein großes Unterfangen in sich auch einen erheblichen Schatten in Gestalt des schlechten Gewissens und der Angst, die bei Fleischessern entstehen mögen, die weitermachen wie bisher und sich dieses Elend nun wissentlich einverleiben. Meine ganze Hoffnung ruht also darauf, dass Sie – für sich rechtzeitig – die Kurve kriegen.

Mit kleinen Schritten Großes bewirken

Dieses Buch kann und möchte die Basis einer Gesundheits-Lobby werden und am Feld ansteckender Gesundheit weiterbauen. Es zeigt einfache, günstige und gesunde Wege, die neuesten Forschungsergebnisse für ein langes, genussvolles Leben zu nutzen. Wir müssten vor allem vieles weglassen, was überdies sparen hilft, und anderes sehr viel gezielter und geschickter einsetzen: zum Beispiel die Sonne und vor allem unser Wissen über Hormone,

Neurotransmitter und Ernährungsbestandteile wie Antioxidantien. Insofern ist das Buch auch ein Angriff auf liebgewonnene Vorurteile und Ausreden und könnte die Ausnahmen, die wir für uns selbst in Anspruch nehmen, erheblich reduzieren.

Liebgewordenes wegzulassen ist nicht so leicht, da Gewohnheiten wie breite Autobahnen sind und neue Felder Zeit brauchen, bis sie, von genügend Anhängern getragen, aus sich selbst heraus zu wachsen beginnen. Die Chance in diesem Augenblick unserer Geschichte besteht darin, durch Verständnis und zur Abwechslung unterstützt von der Wissenschaft zum Vorreiter eines neuen Gesundheitsfeldes zu werden, um zuerst einmal sich selbst zu retten, es dabei aber nicht bewenden zu lassen, denn unser Ernährungsverhalten hat dramatische Auswirkungen auf vielen Ebenen. Der Physiker Stephen Hawking sagt sehr einfach: »Alle Kräfte werden von Feldern übertragen.«⁵ Und das dürfte über die Quantenphysik hinaus gelten. Mittel- und langfristig geht es um nicht weniger als das Überleben des menschlichen Kollektivs und letztlich unseres Heimatplaneten.

Grundsätzlich sollte dieses ehrgeizige Unterfangen einfacher gelingen als die Etablierung einer umfassenden ganzheitlichen Psychosomatik unter Einbezug der spirituellen Dimension, wie es mir mit der Krankheitsbilder-Deutung vergönnt war. Denn jetzt gibt es massive wissenschaftliche Schützenhilfe, allerdings steht, anders als damals, eine Phalanx von Industriekonzernen – von den Pharma- über Nahrungsmittel- bis zu Kosmetikkonzernen – auf der anderen Seite. Wenn auch meine Art von Psychosomatik der Pharmaindustrie zuwiderlief, war sie doch kein direkter Angriff. Die neue Ernährungslehre dagegen wird notgedrungen zu einem frontalen Angriff auf die Produkte der mächtigen Fleisch- und Milchindustrie.

Die ungeheure Chance, die ich auf diesem Weg sehe, ist es, die großen Geißeln des modernen Menschen, die häufigsten und schlimmsten Krankheiten, von der seelischen und der körperlichen Seite anzugehen. So wird Psycho-Somatik ihrem Namen gerecht. Doch lassen wir nun vor allem wissenschaftliche Studien bezüglich der wichtigsten Krankheiten sprechen, die ich Ihnen in leicht auf- und annehmbarer Weise darstellen und nahebringen möchte.

Die wichtigsten Aussagen finden Sie jeweils am Kapitelende als Fazit und optisch hervorgehoben zusammengefasst. So können Sie sich nicht nur einen schnellen Überblick beispielsweise über die Ergebnisse von Studien im Hinblick auf Ernährung verschaffen, sondern Sie bekommen damit im dritten Teil des Buches einen praktischen Leitfaden zum Thema vegane Ernährung mit allen wesentlichen Informationen zum Immer-wieder-Nachschiessen an die Hand.



TEIL 1

KRANK DURCH FLEISCH UND MILCHPRODUKTE

DIE BAHNBRECHENDE »CHINA STUDY«

Alles Seelische, aber auch Ernährungseinflüsse und die Heilkraft der Sonne wurden lange sträflich vernachlässigt und das Feld der Nahrungsmittelindustrie und ihrer Lobby überlassen. Leider wurden vielfach deren geschäftsfördernde Vorurteile nachgebetet. Dabei erlauben uns heute moderne Langzeitstudien mit großen Teilnehmerzahlen wie die »China Study« von Professor T. Colin Campbell und seinem Sohn Thomas M. Campbell ganz andere Einschätzungen von Krankheitsrisiken durch Ernährung. Die »China Study«, eine Studiensammlung, die im Jahre 2004 zuerst erschien und inzwischen auch in Deutsch vorliegt⁶, wird vieles verändern. Zusätzlich zur eigentlichen China-Studie, dem Kernstück des Werkes, enthält sie eine Fülle von weiteren Forschungsergebnissen und geht damit weit über China hinaus. Sie sei all jenen wärmstens empfohlen, die einen umfassenden Eindruck vom Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Krankheiten gewinnen wollen und vor Wissenschaft und einer großen Fülle von Zahlen, Daten und Studien nicht zurückschrecken. Einer ihrer großen Vorteile ist nicht nur ihre enorme Ausdehnung auf so viele chinesische Landkreise und damit hohe Teilnehmerzahlen, es konnte auch eine ganz andere Bandbreite in der Ernährung untersucht werden. Während westliche Studien im Wesentlichen Teilnehmer mit großem bis sehr großem Anteil an tierischer Nahrung untersuchten, gab es hier auch die Chance, solche mit kleinem bis sehr kleinem tierischen Anteil und entsprechend hohem an pflanzlicher Nahrung einzubeziehen. Wo es westliche Studien zu vegetarischer Ernährung gab, waren deren gesundheitliche Vorteile jeweils deutlich geworden. So konnte das deutsche Krebsforschungszentrum

in Heidelberg schon vor vielen Jahren belegen, um wie viel weniger Vegetarier zu Krebs neigten, wobei diese immer noch zum Teil sogar große Mengen an tierischem Protein in Form von Milchprodukten zu sich nahmen.

Die Position der Campbells sieht folgendermaßen aus: »Was die Auswirkung von Ernährung auf die Gesundheit so überzeugend macht, ist der Umfang der wissenschaftlichen Belege. (...) Wir können nicht behaupten, dass sie alle auf Zufall, unbrauchbare Daten, voreingenommene Forschung, falsch interpretierte Statistiken oder ›Verdrehung der Zahlen‹ zurückzuführen sind. Die Fakten sind einfach erdrückend.«⁷

Diese Studiensammlung hat das bisherige Weltbild der Ernährung weitestgehend auf den Kopf gestellt – und das auf wissenschaftlich sehr überzeugende Weise. Natürlich gab es schon immer Ernährungspäpste wie Bircher-Benner, Kollath, Waerland oder Bruker, die wesentlich pflanzliche beziehungsweise vollwertige Ernährung empfahlen, aber sie konnten sie nicht in der Art der China-Studie wissenschaftlich belegen, beziehungsweise die Wissenschaftler mauerten gegen sie und verweigerten entsprechende Untersuchungen.

Selbstverständlich gibt es inzwischen auch Gruppen und Personen, die nun der »China Study« wiederum zu große Teilnehmerzahlen vorwerfen und was des Unsinn mehr ist. Campbell hat darauf sehr wissenschaftlich reagiert und zeigen können, dass seine Kritiker meistens keinen wissenschaftlichen Hintergrund haben, dafür aber oft eindeutige Interessen. Eine besonders engagierte Kritikerin hat inzwischen gestanden, bestochen worden zu sein.

Ernährungsumstellung, aber wie?

Doch auch nachdem die Fakten durch Studien mit großen Zahlen auf dem Tisch liegen, ist die Frage: Können wir uns

so rasch umstellen wie Ex-US-Präsident Bill Clinton? Dieser hatte einerseits den Vorteil der Alternativlosigkeit nach zwei Herz-Operationen und andererseits seine Tochter Chelsea, die ihn motivierte. Alle »Klassiker« der traditionellen amerikanischen Ernährung musste der vormals bekennende Hamburger-Fan aufgeben. Nach eigenem Bekunden vertraut er den neuesten Studien und den Wissenschaftlern, deren Ergebnisse ich hier zusammengefasst präsentieren werde, und hält sich, wahrscheinlich bestärkt durch schlechte Erfahrungen, nicht mehr mit den Empfehlungen sogenannter Experten auf. Diese, das zeigt sich gerade in der Medizin immer deutlicher, vertreten nicht selten Interessengruppen – wie in diesem Fall die Nahrungsmittelindustrie –, die allen Grund haben, am Bewährten festzuhalten, um so nicht nur die eigenen Kassen, sondern auch die der Mediziner zu füllen. Einer der traurigen Fehler unseres Gesundheitssystems ist ja, dass Mediziner von Krankheit statt von Gesundheit profitieren. An Gesundheit zu verdienen, ist dagegen nicht annähernd so leicht und bleibt die Herausforderung von Ärzten und Heilern, die ich heute von Medizinern unterscheiden würde. Gesundheit hat bei uns leider wenig Lobby, und so konnte es so weit kommen, dass inzwischen die meisten Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder Demenz sterben, »meist im Krankenhaus oder Pflegeheim – statt an Altersschwäche im eigenen Bett«. [8](#)

Fazit: *Mit der »China Study« liegen uns umfangreiche Forschungsergebnisse über den Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Krankheiten unserer Zeit vor. Inzwischen gibt es viele weitere Untersuchungen, wie in den Büchern »How Not to Die« oder »Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts« nachzulesen ist.*

HERZ-KREISLAUF-KRANK DURCH TIERISCHES PROTEIN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind im letzten Jahrhundert die mit Abstand häufigsten Todesursachen in westlichen Ländern, auch wenn es häufig subjektiv anders empfunden wird. Die Angst vor Brustkrebs beispielsweise ist bei modernen Frauen sicher deutlich größer als die vor Herzerkrankungen. Tatsächlich aber ist für Frauen die Wahrscheinlichkeit achtmal so hoch, an Herzproblemen zu sterben wie an Brustkrebs. Diese Verschiebung hat damit zu tun, dass das Thema Brustkrebs über sogenannte Vorsorgeuntersuchungen, die in Wahrheit lediglich Früherkennungsmaßnahmen sind, enorm forciert wird, während Herzinfarkte besonders bei Frauen vielfach übersehen werden und jedenfalls als Thema in der Öffentlichkeit kaum eine Rolle spielen. Krebs rangiert aber trotzdem an zweiter Stelle der Todesursachen bei uns, während an dritter Stelle bereits die hausgemachten Todesfälle durch Kunstfehler von Schulmedizinern und Nebenwirkungen von ihnen verschriebener Pharmaka folgen.

Offensichtliche Zusammenhänge - von der Wissenschaft lange ignoriert

Wenden wir uns diesem unabhängig von Geschlecht und ethni-schem Hintergrund bedrohlichsten Thema zu. Herzerkrankungen entwickeln sich über das ganze Leben, wie wir längst wissen. Selbst von den jungen gefallenen US-Soldaten im Koreakrieg hatten schon fast 80 Prozent Arteriosklerose und damit Anzeichen einer beginnenden Herzerkrankung.

Neueste Forschungen zeigen, wie gefährlich gerade die nicht so großen arteriosklerotischen Ablagerungen sind, die die Gefäße weniger als zur Hälfte verengen. Doch wie langsam und geradezu träge sich wissenschaftliche Erkenntnisse durchsetzen, wenn sie nicht mit wirtschaftlichen Interessen korrespondieren, zeigt folgende kurze Geschichte: Bereits im Jahre 1946 belegte ein kalifornischer Arzt namens Lester Morrison, dass sich mittels moderater Reduktion von tierischem Fett und Fleisch die Überlebenschancen von Herzinfarktpatienten deutlich steigern ließen. 1948 begann die Framingham-Studie in einer Kleinstadt außerhalb von Boston, Massachusetts. Sie läuft nun schon in der vierten Generation mit insgesamt über 15 000 Teilnehmern und hat zu über 1000 wissenschaftlichen Veröffentlichungen geführt, denen wir das meiste Wissen über Herzerkrankungen verdanken. Aus dieser Studie stammt unsere Kenntnis von Risikofaktoren wie vor allem hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung. Der Ernährung wurde damals noch kaum Beachtung geschenkt. Zehn Jahre später, 1956, konnten die Forscher Lyon, Yankley und Gofman belegen, dass Patienten mit fortgeschrittenen Herzproblemen bei Beachtung einer fett- und cholesterinarmen Diät eine viermal niedrigere Sterblichkeitsrate aufwiesen. Solche Studien brachten Cholesterin und Fett stark in den Verdacht und ins Gerede. Heute wissen wir, dass sie Ausdruck einer an tierischem Protein überreichen Diät sind. Der Organismus versucht, mikrofeine Haarrisse in Gefäßen – aufgrund von Stress und Hochdruck und verstärkt durch Vitamin-C-Mangel – mithilfe von Protein und dann auch Cholesterin abzudichten. Erst spät kommt übrigens jener Kalk hinzu, nach dem das Phänomen Arterienverkalkung heißt.

Vergleichen wir die Todesraten an koronarer Herzkrankheit in verschiedenen Ländern, finden wir sie umso höher, je größer der Anteil an tierischen Produkten in der Ernährung

ist. Die USA führen die Liste mit über 700 Todesfällen pro 100 000 Einwohnern an, Deutschland liegt bei weniger als der Hälfte, nämlich 300, Österreich und die Schweiz knapp darunter. Japan mit einem – traditionell – vergleichbar geringeren Fleischkonsum liegt nur noch bei 100 Fällen, in Papua Neuginea schließlich ist der Anteil vernachlässigbar gering, wie verschiedene Studien belegen. Die dortigen Hochlandbewohner verzehren nur sehr geringe Mengen an tierischem Protein und Fett, dafür vertrauen sie auf Buah Merah, das Rotfruchtöl, das in ganz Indonesien als »Wundermittel« auch bei Lebererkrankungen und Krebs gilt. Mir fiel es in Bali vor Jahren durch seine extreme Rotfärbung auf, ich probierte es selbst und empfahl es mit gutem Erfolg verschiedenen Patienten. Ein politisches Bündnis wie die EU ist aber so abgeschirmt gegen alle »außereuropäischen« Heilmittel, dass es nur über Umwege zu besorgen ist.⁹

Mutige Vorreiter

In Cleveland, Ohio, setzte ein mutiger Arzt und Forscher Zeichen. Dr. Caldwell B. Esselstyn hatte nach elf Jahren chirurgischer Tätigkeit nach eigenen Aussagen jede Illusion bezüglich der gängigen modernen Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verloren. Ihm war aufgefallen, wie viele Menschen dieser Welt überhaupt nicht an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und wie deutlich der Zusammenhang mit der Ernährung ist.

In einer eigenen Studie, die 1985 begann, erzielte er mit einer fettarmen, auf vollwertige pflanzliche Ernährung setzenden Diät die bis dahin besten je erreichten Ergebnisse, bei lediglich minimaler Cholesterinsenkung mittels chemischer Pharmaka. Die Patienten mussten auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte bis auf Magermilch und fettarmen Joghurt und auf Öle verzichten. Nach fünf Jahren strich er zusätzlich die letzten Milchprodukte. Die Motivation seiner

18 Patienten wurde sicher sowohl von Angst unterstützt als auch von Hoffnung getragen, denn sie hatten in den acht Jahren vor der Studie bereits an schweren Herzproblemen von Infarkten, Angina-pectoris-Anfällen bis zu Schlaganfällen und den entsprechenden chirurgischen Eingriffen wie Bypass-Operationen und Gefäßplastiken gelitten. Zu Beginn der Studie lag ihr durchschnittlicher Cholesterinwert bei 246 mg/dl, während der Studie lag er mit 132 mg/dl noch unter der schulmedizinischen Vorgabe von 150 mg/dl oder sogar 200 mg/dl.

Aber entscheidender war, dass innerhalb von elf Jahren nur ein einziger Patient, nachdem er zwei Jahre lang von der Diät abgewichen war, wieder einen Angina-pectoris-Anfall bekam, während es in den acht Jahren davor insgesamt 49 Herzprobleme gegeben hatte. Dieser Patient kehrte daraufhin zu seiner Diät zurück und verlor die Beschwerden postwendend wieder.

Esselstyn konnte zeigen, dass die Erkrankungen nicht nur trotz fortschreitenden Alters gestoppt wurden, sondern dass sie sich bei 70 Prozent der Patienten unter der praktisch veganen Diät sogar zurückbildeten. An Patienten, die einer Angiographie, einer röntgenologischen Darstellung ihrer Gefäße, zustimmten, konnte er in eindrucksvollen Bildern zeigen, wie sich schon verschlossene Gefäße wieder geöffnet hatten.

5 Patienten waren in den ersten beiden Jahren aus der Gruppe von ursprünglich 23 ausgestiegen und zu ihrer US-amerikanischen Normalernährung zurückgekehrt. Sie erlebten in den Jahren bis 1995 insgesamt 10 schwere Herzprobleme gegenüber der Gruppe, die sich konsequent an Esselstyns Vorschriften gehalten hatte.¹⁰ Hier waren zum ersten Mal in der Geschichte der westlichen Medizin koronare Herzerkrankungen wirklich erfolgreich besiegt worden. Dafür gebühren Dr. Esselstyn Anerkennung und Dank, denn seine Forschung ist nicht nur bahnbrechend,

sondern sie hat viel mehr Menschen das Leben gerettet als andere, übertriebenerweise gewürdigte Minimalfortschritte in der wissenschaftlichen Forschung. Er wird die verdiente Anerkennung wohl kaum bekommen, denn seine Forschung stammt nicht aus dem Kreis der Wissenschaftsgemeinde. Der Letzte, der ohne an der Universität zu wirken, einen naturwissenschaftlichen Nobelpreis bekam, war Albert Einstein.

Ein anderer Vorreiter ist Dr. Dean Ornish, der 1990 in einer Studie 28 Patienten mit einer Lebensstil-Umstellung behandelte, während er 20 weitere Patienten mit dem schulmedizinischen Standardprogramm versorgte. Die 28 wurden auf eine fettarme pflanzliche Diät gesetzt, bei der nur 10 Prozent der Kalorienmenge aus Fett stammen sollte. Die Patienten durften aber so viel essen, wie sie wollten, sofern es sich um Obst, Gemüse und Getreide handelte. Tierische Produkte waren bis auf Eiklar und eine Tasse fettarme Milch oder Joghurt pro Tag untersagt. Außerdem mussten sich die Patienten drei Stunden pro Woche körperlich ertüchtigen und täglich eine Stunde verschiedenste Stressmanagement-Methoden üben. Zweimal pro Woche trafen sie sich zu Gesprächen. Innerhalb des Untersuchungsjahres stieg die Vitalität der Patienten und ihre Herzbeschwerden nahmen deutlich ab. Ihr durchschnittliches Cholesterin fiel von 227 mg/dl auf 172 mg/dl und das besonders »gefährliche« LDL-Cholesterin von 152 auf 95 mg/dl. Je strikter sie sich an die Empfehlungen gehalten hatten, desto mehr hatte sich ihre Herzsituation gebessert. 82 Prozent erlebten eine Rückbildung ihrer Gefäßprobleme in nur einem Jahr. Bei den 20 Patienten in der Kontrollgruppe mit der normalen schulmedizinischen Therapie verschlimmerten sich – wie üblich – die Brustschmerzen, was Häufigkeit und Schwere der Anfälle angeht. In Zahlen: Während die Versuchsgruppe einen Rückgang der Beschwerدهäufigkeit um 91 Prozent erlebte, verzeichnete die Kontrollgruppe

einen Anstieg von 165 Prozent. Statt abzunehmen, nahmen in der Kontrollgruppe die Blockaden in den Arterien weiter zu.

Eine Ethik-Kommission, die ihrem Anspruch wirklich gerecht werden wollte, hätte demnach die normale schulmedizinische Behandlung schon während der Studie unterbinden und verbieten müssen, und zwar weltweit bei Millionen von Patienten. Leider aber verfolgen Ethik-Kommissionen bisher vor allem das Ziel, den Status quo in der Schulmedizin zu schützen statt die Patienten.

Erfolge durch Lebensstil-Programme

Inzwischen ist die Entwicklung in den USA immerhin soweit, dass ab dem Jahre 1993 ausgewählte herzkranken Patienten an solchen Lifestyle-Seminaren teilnehmen konnten, allerdings insgesamt bis 1998 nur 200. Von diesen Patienten, die normalerweise operativen Maßnahmen unterzogen worden wären, waren schon nach einem Jahr 65 Prozent schmerzfrei und blieben das auch in den folgenden drei Untersuchungsjahren. Der Erfolg war so überwältigend, dass 1998 immerhin 40 Versicherungen bereit waren, die Kosten zu übernehmen. Vergleichsweise sind diese gering. Ornish konnte demonstrieren, dass pro Patient 30 000 US-Dollar mit dem Lebensstil-Programm eingespart werden konnten. Bei all dem ist zu bedenken, dass Ornishs Patienten immer noch tierische Produkte zu sich nahmen und Cholesterinwerte um 170 mg/dl auch noch hoch sind, gemessen an denen mit ganz pflanzlicher Ernährung.¹¹ Colin Campbell schreibt im Buch »Die China Study«: »Wir wissen nun genug, um Herzkrankheiten nahezu völlig auszuschließen.« Und weiter: »Indem wir die richtigen Nahrungsmittel essen, können wir unsere Herzen gesund erhalten.« Die Ergebnisse aus der China-Studie sind an großen Gruppen erhoben, sodass sie im wissenschaftlichen

Sinne als signifikant oder sogar hochsignifikant gelten. Signifikant bedeutet, die Möglichkeit, dass es sich um ein zufälliges Ergebnis handelt, liegt unter 5 Prozent, hochsignifikant besagt, diese Wahrscheinlichkeit liege unter 1 Prozent.

Genau wie Esselstyn, Ornish und inzwischen auch Dr. William Castelli, langjähriger Leiter der erwähnten Framingham-Studie, setzt sich Colin Campbell entschieden für eine vollwertige pflanzliche Ernährung ein, eine Nahrung also, die nicht mittels Kunstdünger und chemischen Hilfen wie Herbiziden und Pestiziden, sondern auf natürliche Weise gezogen wurde und auch als biologisch bezeichnet wird. Campbells Studien belegen darüber hinaus, dass auch kleine Mengen an Milchprodukten bereits schädlich und daher wegzulassen sind.

Eine Studie¹², die 20 Länder verglich, konnte belegen, wie dramatisch Herzkrankheiten mit dem Konsum von Tierprotein zunahmen. In Tierversuchen ließ sich zeigen, wie die Fütterung von tierischem Protein die Cholesterinwerte von Versuchstieren hinaufschnellen ließ, während die Verfütterung pflanzlicher Proteine etwa aus Soja den gegenteiligen Effekt hatte und das Blutcholesterin senkte. Vergleichbare Untersuchungen an Menschen offenbarten Ähnliches. Durch den Verzehr von pflanzlichem Protein lässt sich der Cholesterinspiegel effizienter senken als durch Fett- und Cholesterinvermeidung in der Nahrung (zum Thema Cholesterin mehr ab [≥](#)). Hier haben wir den gar nicht häufigen Fall, dass sich Tierversuche mit Ergebnissen bei Menschen decken. Persönlich halte ich sie für problematisch. Abgesehen von den Tieren klammern sie die Seele immer aus und werden so Menschen nicht gerecht. Da sie aber in der »China Study« von einem verantwortlichen Arzt und Tierschützer wie Colin Campbell öfter angeführt werden, habe ich ihre Ergebnisse der Plausibilität zuliebe in einigen Fällen übernommen.