

Ruediger Dahlke



PEACE  
FOOD

Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch  
Körper und Seele heilt

*30 vegane Genussrezepte von Dorothea Neumayr*

Gräfe und Unzer

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.

# 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.<sup>1</sup> Doch um mit dem kranken Zustand unserer Welt fertig zu werden, müssen wir uns diesem überhaupt erst einmal stellen. Dann können wir uns zusammentun, können 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 verzichten. 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.

## **Ein prominentes Beispiel: Bill Clinton**

Kürzlich erklärte der frühere US-Präsident Bill Clinton im Fernsehen, er verzichte in Zukunft auf Tierisches in seiner Ernährung, um der Chance willen, seine Enkel aufwachsen zu sehen. Der Ex-Präsident sagte, er habe sich jener Gruppe von Menschen anschließen wollen, die seit 1986 erlebten, wie ihre Körper anfangen, sich selbst zu heilen, nachdem sie eine auf Pflanzen basierende, cholesterinfreie Ernährung gewählt hatten - und wie die arteriellen Blockaden und die Kalziumablagerungen rund ums Herz aufbrachen. 82 Prozent derer, die das taten, hatten solche Erfolge erzielt. Tatsächlich zeigen uns neue Studien, wie sich auch Herzprobleme wie die Bill Clintons unter der richtigen Ernährung zurückbilden.

Selbst das Krebsrisiko lässt sich damit minimieren und letztlich können auf diesem und anderen einfachen Wegen so ziemlich alle Zivilisationskrankheiten und »ganz nebenbei« noch die Ernährungs-, Klima- und Ökoprobleme unseres Heimatplaneten gebessert werden. Das ist ein großes Versprechen, aber Sie können es - wie Bill Clinton - für sich wahr machen.

## **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. Allein dieses Buch hat vielen Menschen sehr geholfen, die Brücke vom Körper zur Seele zu schlagen. In einer dem Materialismus ergebenen 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 2, 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.<sup>2</sup>

Spannend ist auch, was die neue Wissenschaftsrichtung der Epigenetik<sup>3</sup> 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. Zu Sonne und Vitamin D Ausführliches später (>). Sowohl seelische Einflüsse als auch Ernährung und Sonnenbestrahlung können einen so erheblichen Einfluss nehmen, wie sich bisher niemand vorstellen wollte. Es scheint, als hätte die Schulmedizin ausgerechnet mit diesen dreien, Seele, Sonne und Ernährung, die wichtigsten An- und Abschaltfaktoren von Genen jahrzehntelang ignoriert. 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«<sup>4</sup> 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. All den genannten Autoren sei großer Dank für ihren oft mutigen Einsatz ausgesprochen.

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 40 Jahren bin ich aus Überzeugung selbst Vegetarier geworden. Jetzt ergibt sich – vor allem durch Colin Campbells Arbeit – 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, genau wie Bill Clinton. 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 ein 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 eine 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, wovor 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 Tiere und um die Umwelt. Und natürlich birgt solch ein großes Unterfangen in sich auch einen erheblichen Schatten in Gestalt des schlechten Gewissens, das bei Fleischessern entstehen wird, 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.«<sup>5</sup> 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, seine 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 Immerwieder-Nachschlagen 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 vorliegt<sup>6</sup>, 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.«<sup>7</sup>

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 Unsinnns mehr ist. Campbell hat darauf sehr wissenschaftlich reagiert und zeigen können, dass seine Kritiker meistens keinen wissenschaftlichen Hintergrund haben, dafür aber oft eindeutige Interessen.

## **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 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 Medizineren 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«. <sup>8</sup>

**Fazit:** *Mit der »China Study« liegen uns umfangreiche Forschungsergebnisse über den Einfluss der Ernährung auf die wichtigsten Krankheiten unserer Zeit vor.*

# HERZ-KREISLAUFKRANK 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 Fehler der Medizin folgen.

**Offensichtliche Zusammenhänge - von der Wissenschaft lange ignoriert**

Wenden wir uns diesem unabhängig von Geschlecht und ethnischen 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 vergleichbar minimalen 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.<sup>9</sup>

## **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 0 in der Gruppe, die sich konsequent an Esselstyns Vorschriften gehalten hatte.<sup>10</sup> 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 anbelangt. In Zahlen: Während die Versuchsgruppe einen Rückgang der Beschwerdehäufigkeit 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 den 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.<sup>11</sup>

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 Studie<sup>12</sup>, 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 >).