

Warum vegan?

Wissenschaftliche Studien und Hintergründe

Nachfolgender Text wurde von der Webseite provegan.info von einem engagierten vegan lebenden Arzt entnommen, Dr. Ernst Walter Henrich.

Hintergründe

Schon das Genie Albert Einstein sagte bereits vor Jahrzehnten:
„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.“
Erstaunliche Worte von Albert Einstein zu einer Zeit, in der man noch nicht so viel über die Zusammenhänge und die Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit, Umwelt, Klima, Welthunger, Tier- und Menschenrechte wusste. Hätte Albert Einstein damals bereits über die jetzigen Erkenntnisse der modernen Wissenschaften verfügen können, so wäre seine Aussage mit Sicherheit leicht modifiziert erfolgt:
„Nichts wird die Gesundheit der Menschen und die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern wie der Schritt zur veganen Ernährung.“

Die vegane Ernährung enthält keinerlei tierische Bestandteile und ist, sofern richtig und abwechslungsreich durchgeführt, aus medizinischer Sicht die gesündeste Ernährung und das Beste für Umwelt, Klima, Tiere und Menschen.

Da die vegane Ernährung und vegane Lebensweise von so eminenter Bedeutung für jeden einzelnen Menschen, für die Gesellschaft insgesamt, insbesondere für unsere Kinder und Enkel, für die Umwelt, das Klima und die Tiere ist, habe ich mich entschlossen, diese Broschüre zu publizieren. Denn nur durch genügend gute Informationen kann man auch gute Entscheidungen zum eigenen Wohl und zum Wohl anderer treffen.

Die Ernährungsgewohnheiten der Industrienationen haben dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen, auf den Klimawandel, auf die Umwelt insgesamt, auf das Schicksal von Milliarden Tieren und auf das Überleben von Millionen hungernder Menschen.

Diese Broschüre und die Website www.ProVegan.info möchten die positiven Auswirkungen und erstaunlichen Vorteile der veganen Ernährung für Mensch, Tier, Umwelt und Klima aufzeigen.

Wichtig ist zu wissen, dass die vegane Ernährung nicht einmal Askese oder wirklichen Verzicht, sondern Schlemmen und Genuss pur bedeuten kann, wie die veganen Kochbücher und veganen Restaurants eindrucksvoll beweisen.

Den begleitenden Kurzfilm zu dieser Broschüre finden Sie unter:

<https://www.provegan.info/de/mediathek/#video-3812>

Dr. med. Ernst Walter Henrich

Die Ernährung hat entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit: „Man ist was man isst.“ Eine optimale Ernährung eröffnet uns wunderbare Chancen, ein langes Leben bei bestmöglicher Gesundheit und guter Fitness zu verbringen. Was liegt bei dieser herausragenden Bedeutung der Ernährung näher, als sich kundig zu machen, wie gesunde Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht unter Berücksichtigung der Ergebnisse weltweiter seriöser Studien aussieht!

Obwohl wir alle die Empfehlungen aus der Presse kennen, mehr Obst und Gemüse und weniger Fleisch zu essen, gilt Fleisch immer noch als normaler Bestandteil einer vermeintlich gesunden, ausgewogenen Ernährung. Die gesundheitlichen Schäden durch Fleisch wurden aber durch unzählige wissenschaftliche Studien offengelegt.

2015 haben die Experten der WHO (Weltgesundheitsorganisation) über 800 wissenschaftliche Studien zum Thema Fleisch ausgewertet und verarbeitetes Fleisch als „krebserregend“ eingestuft.

Die katastrophalen gesundheitlichen Folgen durch Milch, Käse und andere Milchprodukte sind weit weniger oder gar nicht bekannt, aber wahrscheinlich noch gravierender als die durch Fleisch. Wenn Naturkatastrophen oder Terroranschläge Hunderte oder Tausende von Toten fordern, ist das Entsetzen groß. Wenn aber eine gesellschaftsimmanente Fehlernährung durch Tierprodukte Millionen von Leidenden und Toten durch Krebs, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Übergewicht und andere schwerste ernährungsbedingte Erkrankungen verursacht, wird dies mit einem erstaunlichen Gleichmut hingenommen.

Während die Bevölkerung über gesunde Ernährung fehlinformiert und in die Irre geführt wird, profitieren bestimmte Wirtschaftszweige von dieser fatalen Situation.

Ärzte, Kliniken, Hersteller medizinischer Geräte und Pharmakonzerne können nur hohe Profite einfahren, wenn die Menschen an chronischen Krankheiten leiden und behandelt werden.

Die Tierindustrie erzielt nur dann riesige Profite, wenn die Menschen krankmachende Tierprodukte wie Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch konsumieren.

Tückisch ist, dass die gesundheitlichen Folgen der Fehlernährung mit Tierprodukten nicht sofort, sondern meistens erst nach vielen Jahren sichtbar werden. Zwar ist der medizinische Fortschritt gewaltig, aber wir zahlen dafür in zweierlei Hinsicht einen hohen Preis. Zum einen steigen die Gesundheitskosten und damit die Krankenkassenbeiträge. Zum anderen werden aufgrund des medizinischen Fortschritts die durch Tierprodukte krank gewordenen Menschen immer älter.

Mit Chemotherapie, Pillen, modernsten medizinischen Geräten, Operationen und anderen teuren invasiven Eingriffen werden nicht die Ursachen, sondern die Symptome der chronischen Erkrankungen behandelt.

So schafft die moderne Medizin nicht in erster Linie mehr Gesundheit, sondern eine rasant steigende Anzahl chronisch kranker Menschen mit erhöhter Lebenserwartung.

Somit wird zwar das Leben der Menschen verlängert, aber auch deren Leiden. Dabei sollte das Ziel einer verantwortungsvollen Medizin im Interesse der Menschen ein langes Leben bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit sein. Dies kann aber nur durch Prävention, also durch Vermeidung von chronischen Erkrankungen mittels einer gesunden Ernährung und eines gesunden Lebensstils erreicht werden.

Aber an gesunden Menschen verdienen weder die Ärzte, die Kliniken, die Pharmaindustrie noch die Hersteller der Medizingeräte. Der Herzspezialist Dr. Caldwell B. Esselstyn schrieb dazu in seinem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“: „Ich fragte einmal einen jungen Herzspezialisten, der auf operative Eingriffe spezialisiert war, warum er seine Patienten nicht zu einem Ernährungsprogramm überweisen würde, das deren Erkrankungen aufhalten und rückgängig machen könne. Er antwortete mit einer freimütigen Frage: Wussten Sie, dass ich im letzten Jahr Rechnungen über mehr als 5.000.000 Dollar ausstellte?“

Wer aber hat dann ein Interesse daran, die Menschen gesund zu erhalten? Nach meinen Beobachtungen auch die meisten Krankenkassen nicht. Denn wie hoch auch immer die Gesundheitskosten steigen, die Versicherten werden sie durch ihre höheren Versicherungsbeiträge bezahlen müssen.

Auch die Politik ist so fest im Griff der profitierenden Gesundheits- und Tierindustrien, dass auch von dort keine Hilfe zu erwarten ist.

Ganz im Gegenteil machte die Werbung des damaligen deutschen Ernährungs- und Agrarministers Christian Schmidt für Fleisch und Wurst (sogar nach Einstufung der Weltgesundheitsorganisation als „krebserregend“) die enge Beziehung der Politik zur Tierindustrie nur allzu deutlich. Ein Minister vertrat nicht die Interessen der Volksgesundheit, sondern die Profitinteressen der Tierindustrie.

Dies ist aber nur eines vieler Beispiele politischen Versagens und übler Beziehungen zwischen Industrie und Politik.

Aber es kommt noch schlimmer. Auf den ersten Blick unabhängige Ernährungsorganisationen, die offizielle Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung herausgeben, werden überall auf der Welt in erheblichem Umfang von der Tierindustrie finanziert. Die engen Verbindungen der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) zur Industrie sind bekannt. Wissenschaftler in scheinbar unabhängigen Ernährungsinstitutionen erhalten z.B. gut bezahlte Beraterverträge oder sonstige lukrative Aufträge von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie. Werden diese Organisationen und deren Wissenschaftler unter diesen Umständen Empfehlungen gegen Produkte der Firmen aussprechen, von denen sie bezahlt werden oder in anderer Weise profitieren?

Auch in der Politik sind die Interessenvertreter der Tierindustrie sehr erfolgreich tätig, denn sie machen erfolgreiche Lobbyarbeit, sitzen selbst in den Parlamenten und Regierungen. So kommen die Gesetze zum Vorteil der Industrie und zum Nachteil der Bevölkerung zustande.

Genau deshalb fließen auch weltweit gigantische Summen in Form von Subventionen an die Tierindustrie. Alleine die EU gibt jährlich mehr als 50 Milliarden Euro für die Subventionen der Agrarindustrie aus, am meisten davon an die Tierindustrie. Selbst zusätzliche Exportprämien werden für Tierprodukte gezahlt, so dass billige Tierprodukte aus der EU den Weltmarkt überschwemmen und die Existenzen der Bauern in armen Ländern zerstören. In den Ländern mit großen Tierproduktionen wird die Umwelt und das Grundwasser ruiniert.

In den staatlichen Gremien, die offizielle Ernährungsempfehlungen festlegen, sitzen überall auf der Welt, meistens sogar mehrheitlich, Vertreter der Tierindustrie. So gut wie immer sind diese nicht als Vertreter der Tierindustrie erkennbar.

Hochdotierte Beraterverträge mit der Tierindustrie oder andere lukrative Aufträge fallen als „Nebentätigkeit“ nicht weiter auf. Professor Campbell hat als Insider in seinem Buch „China Study“ dieses System offengelegt.

Ein Beispiel aus der Schweiz, wo man sich noch nicht einmal bemühte, die Verbindungen zur Tierindustrie zu verbergen: Bis vor kurzem saß die Marketingleiterin der Fleischindustrie in der „Eidgenössischen Ernährungscommission“, die als oberste Instanz für offizielle Ernährungsempfehlungen in der Schweiz gilt und die Schweizer Regierung berät. Diese Dame war als Marketingleiterin der Fleischindustrie dafür zuständig, den Fleischabsatz zu fördern. Ist es vorstellbar, dass sich diese Dame gegen Fleisch ausspricht und sich damit gegen die Interessen ihres Arbeitgebers stellt?

Dies ist ein weltweit gängiges System der legalen Manipulation. In den Ernährungsgremien sitzen Lobbyisten, Ernährungswissenschaftler und Ärzte, PR- und Marketingfachleute, die von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie finanziert werden. Und genau diese Personen arbeiten die offiziellen Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung aus. Und diese Empfehlungen widersprechen deshalb so oft dem Stand der seriösen Wissenschaften, welche die negativen Auswirkungen der Tierprodukte auf die Gesundheit nachweisen. Professor Dr.T. Colin Campbell fasste das System der Manipulation in seinem Buch wie folgt zusammen:

„Wir wissen enorm viel über die Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit. Aber die wahre Wissenschaft wird unter einem Wirrwarr von unsachlichen oder sogar gesundheitsgefährdenden Informationen begraben – verursacht durch Pseudowissenschaft, Modediäten und Propaganda der Nahrungsmittelindustrie.“

Eine beliebte und gängige Manipulationsmethode der Tierindustrie und ihrer Helfer ist das Anzweifeln der Studien seriöser Wissenschaftler, die klare Fakten über die Gesundheitsschädlichkeit von Tierprodukten publizieren. Es werden belanglose Einzelheiten, wie z.B. an der Methodik einer Studie, kritisiert. Die Kritik ist zwar völlig willkürlich an den Haaren herbeigezogen und kann meistens auch einfach widerlegt werden.

Aber das Ziel der Tierindustrie ist erreicht: Die Studie wurde von den Helfern der Tierindustrie kritisiert und plötzlich ist die betreffende Studie „umstritten“. Argumentieren nun seriöse Wissenschaftler mit einer absolut seriösen Studie, dann wird dieser seriösen Studie das Zauberwort „umstritten“ entgegengehalten. Und schon hat man es mit unfairen manipulativen Methoden geschafft, die Glaubwürdigkeit von seriösen Wissenschaftlern und ihren Studien zu beschädigen.

Der normale Bürger, aber auch viele Journalisten durchschauen diese manipulativen Mechanismen nicht und setzen „umstritten“ mit „falsch“ oder „unseriös“ gleich. Die drastischen langfristigen Folgen für die Gesundheit aufgrund manipulativer Propaganda trägt der verunsicherte Bürger mit oft jahrelangem chronischen Leiden.

Beliebt und gängig ist auch die Manipulationsmethode, sich Stoffe aus einem gesundheitsschädlichen Produkt wie Milch selektiv herauszusuchen, die unbestritten auch wichtig in der Ernährung sind, und mit diesen Substanzen das gesamte Nahrungsmittel manipulativ aufzuwerten. So werben die Milchindustrie und ihre Helfer seit Jahren, dass Milch wegen ihres Gehalts an Kalzium und Eiweiss so gesund sei und für starke Knochen unverzichtbar sei.

Tierliches Eiweiss, besonders das aus der Milch, ist aber ein sehr potenter Förderer des Krebswachstums. Dies wurde eindeutig in Studien nachgewiesen. Professor Dr. T. Colin Campbell untersuchte dies auch im Rahmen seiner „China Study“, die von amerikanischen und chinesischen Steuergeldern finanziert wurde, und stellte fest: „Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums. Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z.B. aus Weizen und Soja.“ Es gibt unzählige weitere Studien, die die erheblichen Gesundheitsgefahren durch Milch aufzeigen.

Kalzium erhält man sogar besser aus pflanzlicher Nahrung. Die Bioverfügbarkeit von Kalzium aus der Milch ist im Vergleich zu verschiedenen kalziumreichen Gemüsesorten (z.B. Brokkoli) relativ gering. Das bedeutet, dass die Milch zwar reich an Kalzium ist, aber dieses Kalzium vom Körper nicht so gut aufgenommen und genutzt werden kann.

Tierische Eiweißquellen wie Milchprodukte, Fleisch und Eier führen zudem aufgrund des hohen Gehalts an schwefelhaltigen Aminosäuren zu erheblichen Kalziumverlusten über die Nieren. Man muss sich dies einmal auf der Zunge zergehen lassen: Milch wird wegen ihres schädlichen Eiweissgehalts gelobt, gleichzeitig sorgt dieser hohe Eiweissgehalt aber dafür, dass das ebenso ausgelobte Kalzium in der Milch nicht nur unwirksam bleibt, sondern offensichtlich sogar Kalzium verloren geht! Nicht umsonst sind die Osteoporoseraten (Knochenschwund) in den Ländern am höchsten, in denen am meisten Milch getrunken wird, und am niedrigsten in den Ländern, in denen am wenigsten Milch getrunken wird.

Es gibt genügend Studien, die nachweisen, dass Menschen, die viel Milch trinken, die meisten Knochenbrüche und eine höhere Sterblichkeit aufweisen. Selbstverständlich weiß der Normalbürger auch nichts davon, dass die Milch eine Unzahl verschiedener Hormone (Wachstumshormone, Schwangerschaftshormone, Sexualhormone usw.) enthält, die wegen ihrer gesundheitlichen Risiken sonst nur auf ärztliches Rezept in der Apotheke erhältlich sind.

Kuhmilch dient biologisch dazu, ein Kalb innerhalb kürzester Zeit wachsen zu lassen. Wenn aber dieser Hormoncocktail auf einen Organismus wie den Menschen trifft, der für diese Wirkungen nicht ausgelegt ist, dann wird das gesamte Muster chronischer, oft tödlicher Erkrankungen wie z.B. Krebs durch Milch verständlich.

Das Ausloben gesundheitlicher Vorteile der Milch aufgrund von Eiweiss und Kalzium ist genauso absurd, als wenn man Giftpilze als gesund propagieren würde, nur weil unbestritten auch Vitamine und Mineralstoffe in diesen Giftpilzen enthalten sind. Entscheidend ist vielmehr die gesundheitliche Auswirkung des gesamten Nahrungsmittels und nicht einzelne willkürlich ausgelobte Stoffe.

Die Märchen der Tierindustrie, wonach Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte gesunde und wertvolle Nahrungsmittel seien, werden widerspruchlos von meist überforderten Verbrauchern, ahnungslosen Journalisten und von industrieabhängigen Politikern hingenommen.

Nicht nur das, in vielen Staaten und der EU werden ungesunde Tierqualprodukte noch dazu massiv mit Steuergeldern subventioniert. Es ist ein unglaublicher Skandal, dass in Deutschland Pflanzenmilch mit einem Mehrwertsteuersatz von 19% regelrecht behindert, Kuhmilch dagegen mit einem Mehrwertsteuersatz von 7% und den zusätzlichen Subventionen massiv gefördert wird.

Dieses Verhalten der Politiker ist völlig inakzeptabel, weil sie offensichtlich die wirtschaftlichen Interessen der Tierindustrie höher bewerten als das gesundheitliche Wohlergehen der Bürger, denen sie eigentlich in erster Linie verpflichtet sein sollten.

Gesunde Ernährung wird oft sogar in der Presse niedergemacht. Im Einzelfall kann nie nachgewiesen werden, ob der verantwortliche Journalist nur unwissend war oder zu enge Verbindungen zur Tierindustrie und damit wirtschaftliche Interessen hatte. Ein Beispiel: Im Jahr 2004 starb ein Kleinkind, das durch seine Eltern angeblich vegan ernährt wurde. Tatsächlich nahm das Kind aber überhaupt keine Nahrung, also auch keine vegane Kost zu sich! Das Kind wurde auch keiner ärztlichen Hilfe zugeführt, um die der Appetitlosigkeit zugrundeliegende schwere Lungenentzündung behandeln zu lassen. Das Erstaunliche an dieser Sache ist aber nicht nur, dass das Kind überhaupt keine (gesunde vegane) Ernährung aufnahm, sondern dass die Eltern zudem Anhänger einer sogenannten „Urkost“- Diät waren. Aber auch diese „Urkost“ hat nichts mit einer gesunden, ernährungsphysiologisch wertvollen veganen Ernährung zu tun.

Die Presse hielt es wie so oft nicht für nötig, den Fall sauber zu recherchieren oder sich mit den ernährungswissenschaftlichen Grundlagen der veganen Ernährung zu beschäftigen. Nein, die Presse verurteilte die vegane Ernährung im Interesse und zum Vorteil der Tierindustrie mit den bekannten Vorurteilen, obwohl der konkrete Fall nichts mit veganer Ernährung zu tun hatte. Bei der Bevölkerung bleibt aber ein falscher Eindruck über die vegane Ernährung hängen, so wie es für die Tierindustrie von Interesse ist.

Dem gegenüber stehen Millionen von Menschen, die wegen massiver Fehlernährung, insbesondere durch Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier, tierische Fette und Proteine, an Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Angina pectoris, Schlaganfällen, Arteriosklerose, Osteoporose, Krebs, Diabetes, Alzheimer und weiteren chronischen Erkrankungen leiden und sterben.

Unzählige ernährungswissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre offenbarten den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Tierprodukten und diesen schweren Erkrankungen. Die Belastung von Fisch mit Umweltgiften wie Dioxinen und Schwermetallen wurde in den letzten Jahren intensiv untersucht und in einem erschreckend hohen Ausmass nachgewiesen.

Die Universitäten Barcelona und Granada untersuchten 2009 in verschiedenen Studien die Quecksilberbelastung von Kindern und Schwangeren und stellten einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Fischkonsum und Quecksilberbelastung fest.

Eine erhöhte Quecksilberkonzentration beeinträchtigte eindeutig die geistige Leistungsfähigkeit der Kinder (Gedächtnis, Sprache) und war mit einer Entwicklungsverzögerung der Kinder verbunden.

Auch eine französische Studie von 2007 enthüllte, dass gerade Fisch und Milch die bedeutendsten Quellen für die Aufnahme von Giftstoffen (Dioxinen, Furanen und dioxin-like PCBs) sind.

Laut Untersuchungen des Schweizer Bundesamts für Gesundheit (BAG) von 2009 und 2013 stammen 92 % der giftigen und krebsauslösenden Substanzen in der Nahrung (Dioxine und PCB) aus Tierprodukten. Milch und Milchprodukte sind mit einem Anteil von 54 % die grössten Lieferanten für diese Giftstoffe! Auch das deutsche Umweltbundesamt stellt dies 2014 in einer Publikation fest: Die Aufnahme der krebserregenden Umweltgifte Dioxin und PCB durch den Menschen erfolgt zu über 90% mit der Nahrung über tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier!

Zitate aus der Publikation „Dioxine und dioxinähnliche PCB in Umwelt und Nahrungsketten“ des Umweltbundesamtes:

„Besonders kritisch ist die hohe Toxizität und Ökotoxizität in Kombination mit der Langlebigkeit (Persistenz) der Dioxine und dl-PCBs sowie ihrer Tendenz, sich in Lebewesen anzureichern (Bioakkumulation).“

„Dioxine und dl-PCB sind langlebige Stoffe, die in der Umwelt nur sehr schwer abgebaut werden und sich in Lebewesen anreichern (Bioakkumulation).

Für Menschen und Tiere sind sie sehr giftig. Stoffe mit dieser Kombination von Eigenschaften sind besonders gefährlich und werden auch als PBT- bzw. vPvB-Stoffe bezeichnet.“

„Die Dioxin- und dl-PCB-Aufnahme durch den Menschen erfolgt zu über 90 % mit der Nahrung über fetthaltige tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier. Nahezu zwei Drittel dieser Aufnahme erfolgt über den Verzehr von Fleisch und Milchprodukten. Fische sind zwar – je nach Fettgehalt – vergleichsweise höher mit Dioxinen belastet, werden jedoch in kleinen Mengen in Deutschland konsumiert. Entscheidend für die toxische Wirkung sind jedoch nicht die tägliche Aufnahme, sondern die Anreicherung im Fettgewebe und in der Leber und die dabei entstehende Belastung im menschlichen Körper.“

Eine grosse Anzahl von Studien haben einen Zusammenhang zwischen Milchkonsum und einer Vielzahl schwerwiegender Erkrankungen wie Brustkrebs, Prostatakrebs, Alzheimer, Multiple Sklerose, Parkinson, Diabetes Typ I, Diabetes Typ II, Eierstockkrebs, Osteoporose usw. aufzeigen können. Die von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) veröffentlichten Zahlen über die weltweite Brustkrebshäufigkeit korrelieren mit der Höhe des Milchkonsums in den Ländern.

Der von der EU in Auftrag gegebene „EU-BST-Human-Report“, der die Auswirkungen des Milchkonsums auf die menschliche Gesundheit überprüfte, kam zu dem Schluss, dass von den Hormonen in der Milch das Wachstum von bösartigen Tumoren, insbesondere bei Brust- und Prostatakrebs, gefördert werden kann.

Die Millionen Kranken und Toten durch tierliche Produkte werden ohne Aufschrei in der Presse offensichtlich als „normal“ hingenommen. Wenn aber in einem Einzelfall bei einer angeblich veganen Ernährung (die aber tatsächlich nicht vegan war) bei verantwortungslosen Eltern etwas schief gelaufen ist, dann ist nicht nur der Aufschrei gross, sondern es entlädt sich eine regelrechte Empörung der Ahnungslosen und der Interessenvertreter der Tierindustrie. Diese Ergüsse der Laienpresse und Lobbyisten der Nutztierindustrie stehen im krassen Gegensatz zu den Ergebnissen der seriösen wissenschaftlichen Ernährungsforschung und den Aussagen renommiertester Ernährungswissenschaftler.

So nehmen zum Beispiel in einem gemeinsamen Positionspapier von 2003 die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung AND („Academy of Nutrition and Dietetics“, früherer Name: ADA „American Dietetic Association“) und die DC (Verband der kanadischen Ernährungswissenschaftler) zu den gesundheitlichen Vorteilen der veganen Ernährung eindeutig Stellung.

In diesen Verbänden sind die renommiertesten Ernährungswissenschaftler der USA und Kanadas zu finden.

Allein die AND hat etwa 100.000 Ernährungswissenschaftler als Mitglieder. In diesem Positionspapier heisst es u.a.:

„Gut geplante vegane und andere Formen der vegetarischen Ernährung sind für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschliesslich Schwangerschaft, Stillzeit, früher und späterer Kindheit und Adoleszenz.“

Auch die Aussage des renommierten deutschen Ernährungswissenschaftlers, Prof. Dr. Claus Leitzmann, ist eindeutig:

„Studien mit vegan lebenden Menschen, die weltweit, aber auch von uns durchgeführt wurden, zeigen, dass Veganer/innen im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.“

2009 und 2016 hat die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung AND („Academy of Nutrition and Dietetics“, früherer Name: ADA „American Dietetic Association“) überarbeitete Positionspapiere zur veganen Ernährung publiziert und ihre Empfehlung für diese Ernährungsform bestärkt. Dies ist insofern bemerkenswert, als dass die Verbindungen der AND zur Industrie bekannt sind. Aber den wissenschaftlichen Daten, die für eine vegane Ernährung sprechen, konnte man sich nicht verschliessen.

Die AND kommt zu dem Schluss, dass vegetarische Ernährungsformen einschliesslich veganer Ernährung – sofern richtig durchgeführt–, gesund und nahrhaft für Erwachsene, Kleinkinder, Kinder und Heranwachsende sind und sogar chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und behandeln helfen können.

Das im Juli 2009 in der Zeitschrift „Journal of the American Dietetic Association“ veröffentlichte Papier repräsentiert die offizielle Grundhaltung der AND zur vegetarischen und veganen Ernährung:

„Die American Dietetic Association ist der Ansicht, dass gut geplante vegetarische Ernährungsformen, einschliesslich komplett vegetarischer oder veganer Ernährungsformen, gesund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile in der Prävention und der Behandlung bestimmter Krankheiten bieten.“

Eine gut geplante vegetarische Ernährungsform ist für Menschen aller Altersstufen geeignet, eingeschlossen Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Kinder, Heranwachsende und Sportler.“

Im Dezember 2016 veröffentlichte die AND („Academy of Nutrition and Dietetics“, Amerikanische Gesellschaft für Ernährung) folgende erneute Stellungnahme:

„Es ist die Position der Academy of Nutrition and Dietetics, dass sachgerecht geplante vegetarische Ernährungsformen, einschließlich der veganen Ernährung, gesund sind, ernährungsphysiologisch bedarfsgerecht sind und gesundheitliche Vorteile bei der Prävention und Behandlung von bestimmten Krankheiten bieten. Diese Ernährungsformen eignen sich für alle Phasen des Lebenszyklus, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Kleinkindalter, Kindheit, Jugendalter, älteres Erwachsenenalter und für Sportler. Pflanzlich basierte Ernährungsformen sind umweltverträglicher als Kostformen, die reich an tierlichen Produkten sind, weil sie weniger natürliche Ressourcen verbrauchen und mit viel weniger Umweltschäden behaftet sind. Vegetarier und Veganer haben ein verringertes Risiko für bestimmte Erkrankungen wie ischämische Herzkrankheit, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, bestimmte Arten von Krebs und Fettleibigkeit. Eine niedrige Aufnahme von gesättigten Fettsäuren und eine hohe Zufuhr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Sojaprodukten, Nüssen und Samen (alle reich an Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen) sind charakteristisch für vegetarische und vegane Ernährungsformen, die niedrigere Gesamtcholesterin- und LDL-Cholesterin-Werte verursachen und eine bessere Kontrolle der Serum-Glukose ermöglichen. Diese Faktoren leisten einen Beitrag zur Verringerung chronischer Erkrankungen. Veganer benötigen zuverlässige Quellen für Vitamin B12 wie angereicherte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel.“

Hier zeigt sich aber leider auch, dass grosse Organisationen wie die AND und die DC aufgrund der Mitgliederstruktur und der Verbindungen zur Tierindustrie leider Kompromisse eingehen und die vegetarische Ernährung auch als gesund bezeichnen, obwohl eine vegetarische Ernährung durch die gesundheitsschädlichen Milchprodukte und Eier sehr ungesund ist. Gesund ist deshalb nur eine vegane Ernährung.

Die Ärztekommision PCRM („The Physicians' Committee for Responsible Medicine“, Ärztekommision für verantwortungsbewusste Medizin) ist eine gemeinnützige Organisation, die präventive Medizin fördert, klinische Forschung durchführt und höhere Standards für Ethik und Effizienz in der Forschung fördert.

Die PCRM empfiehlt die vegane Ernährung als die gesündeste Ernährung und begründet dies auch logisch nachvollziehbar:

„Vegane Ernährung, die keine tierischen Produkte enthält, ist sogar gesünder als vegetarische Ernährung.“

Vegane Ernährung enthält kein Cholesterin und sogar weniger Fett, gesättigte Fettsäuren und Kalorien als vegetarische Ernährung, weil sie keine Milchprodukte und Eier enthält. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile zunehmen, wenn die Menge der Nahrung aus tierlichen Quellen in der Ernährung verringert wird, was die vegane Ernährung zur gesündesten insgesamt macht.“

Professor Dr.T. Colin Campbell,Autor der Ernährungsstudie „The China Study“ erklärt die Vorteile einer veganen Ernährung so:

„In der Tat zeigen diese Untersuchungsergebnisse, dass die grosse Mehrheit von vielleicht 80 bis 90% aller Krebserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Formen von degenerativen Erkrankungen einfach durch eine rein pflanzliche Ernährung verhindert werden können, zumindest bis ins sehr hohe Alter.“

„Zudem existieren nun beeindruckende Belege, die beweisen, dass fortgeschrittene Herzerkrankungen, bestimmte relativ fortgeschrittene Krebsarten, Diabetes und einige andere degenerative Erkrankungen durch Ernährung rückgängig gemacht werden können.“

Mehr als vierzig Jahre war Professor Dr.T. Colin Campbell einer der weltweit führenden und anerkanntesten Ernährungsforscher. Der emeritierte Professor an der Cornell Universität hat mehr als 300 Forschungsarbeiten verfasst. Sein Vermächtnis, das China-Projekt, ist die umfassendste Studie über Gesundheit und Ernährung, die jemals durchgeführt wurde. Sie wurde durch staatliche Forschungsgelder der USA und Chinas finanziert und deshalb auch besonders gut durch Behörden kontrolliert.

Hier einige Zitate aus dem Buch „China Study“ von Professor Dr.T. Colin Campbell:

„Diejenigen Menschen, die die meisten Nahrungsmittel tierischen Ursprungs zu sich nahmen, litten am meisten unter chronischen Erkrankungen. Sogar relativ kleine Nahrungsmittelmengen tierischen Ursprungs waren mit nachteiligen Wirkungen assoziiert. Diejenigen Menschen, die den grössten Nahrungsmittelanteil pflanzlichen Ursprungs zu sich nahmen, waren am gesündesten und tendierten dazu, keinerlei chronische Erkrankungen zu haben.“

„Welches Protein erwies sich durchwegs stark und nachhaltig als krebserregend? Kasein, das 87% des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins ausmacht, förderte alle Stadien des Krebswachstums.

Welche Proteinart erwies sich auch bei Verabreichung hoher Dosen als nicht förderlich für die Krebsentstehung? Die gefahrlosen Proteine waren pflanzlichen Ursprungs, z.B. aus Weizen und Soja.“

„Nährstoffe aus Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs steigerten das Tumorstadium, während Nährstoffe aus pflanzlichen Nahrungsmitteln die Tumorentwicklung reduzierten.“

„Die enge Verbindung einer tierproteinreichen, fettreichen Ernährung mit Sexualhormonen und einer frühen Menarche, von denen beide das Brustkrebsrisiko erhöhen, ist eine wichtige Beobachtung. Sie verdeutlicht, dass wir unsere Kinder keine Kost, die reich an Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ist, konsumieren lassen sollten.“

„Der Konsum tierischen Proteins war in der China Study auf überzeugende Weise mit der Krebshäufigkeit in Familien assoziiert.“

„Die Menschen, die am meisten Tierprotein zu sich nahmen, leiden am häufigsten an Herzerkrankungen, Krebs und Diabetes.“

„Diese Ergebnisse (...) zeigen, dass Herzerkrankungen, Diabetes und Adipositas mit Hilfe einer gesunden Ernährungsweise reversibel sind, also rückgängig gemacht werden können.

Andere Untersuchungen zeigen, dass verschiedene Krebserkrankungen, Autoimmunerkrankungen, der Zustand von Knochen und Nieren, das Sehvermögen und altersbedingte Hirnschäden (wie kognitive Störungen und Alzheimer) in einem überzeugenden Ausmass durch Ernährung beeinflusst werden.

Am wichtigsten ist der Umstand, dass die Ernährungsweise, die diese Erkrankungen rückgängig machte und / oder verhindern konnte, aus denselben vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln bestand, die sich sowohl in meinen experimentellen Forschungen als auch in der China Study als optimal gesundheitsfördernd erwiesen hatten. Die Ergebnisse stimmten überein.“

„Die jetzigen wissenschaftlichen Belege, von Forschern auf der ganzen Welt zusammengetragen, zeigen, dass die gleiche Ernährung, die für die Krebsprävention gut ist, genauso gut für die Prävention von Herzerkrankungen ist, genauso gut wie für Adipositas, Diabetes, Katarakt (Linsentrübung), Makuladegeneration, Alzheimer, kognitive Störungen, Multiple Sklerose, Osteoporose und andere Erkrankungen.

Darüber hinaus kann diese Ernährung jedem nützen, unabhängig von der jeweiligen genetischen Veranlagung oder der persönlichen Disposition. Allen diesen Erkrankungen, und vielen anderen, liegt dieselbe Ursache zugrunde: Eine ungesunde, grösstenteils toxische Ernährungs- und Lebensweise, die einen Überschuss von krankheitsfördernden Faktoren und einen Mangel an gesundheitsfördernden Faktoren aufweist; in anderen Worten ausgedrückt: Die westliche Ernährung.

In umgekehrter Richtung gibt es eine Ernährungsform, die allen diesen Krankheiten entgegenwirkt: Eine Ernährung, die auf vollwertigen Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs basiert.“

„Kurz gesagt handelt es sich dabei um den vielfältigen Gesundheitsnutzen pflanzlicher Nahrungsmittel und die weitgehend unbeachteten Gesundheitsrisiken von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft, welche alle Fleischarten, Milchprodukte und Eier beinhalten.“

„Ich war zu der Erkenntnis gekommen, dass einige unserer hoch gepriesenen Konventionen falsch sind und die wahre Gesundheit in grossem Ausmass verschleiert wurde. Am bedauerlichsten ist, dass die ahnungslose Öffentlichkeit den höchsten Preis bezahlt hat.“

„Ich will verwirrungsstiftende Informationen beseitigen, Gesundheit wieder einfach machen und dabei meine Behauptungen auf wissenschaftliche Beweise stützen, die aus Forschungen resultieren, die von Fachleuten durchgeführt wurden.“

„Eine der für mich persönlich erfreulichsten Erkenntnisse der Ernährungsforschung ist, dass gute Ernährung und gute Gesundheit einfach zu erreichen sind. Der biologische Zusammenhang zwischen Essen und Gesundheit ist ausserordentlich komplex, aber die Botschaft ist dennoch einfach. Die Empfehlungen aller massgeblichen Studien sind so einfach, dass ich sie in einem einzigen Satz zusammenfassen kann: Essen Sie vollwertige, pflanzliche Nahrungsmittel und reduzieren Sie den Konsum von raffinierten (Erklärung: verarbeiteten), mit Salzen und Fetten angereicherten Speisen auf ein Mindestmass.“

„Egal ob Wissenschaftler, Ärzte und politische Entscheidungsträger daran glauben, dass die Öffentlichkeit etwas ändern wird oder auch nicht, so muss der Laie darüber Bescheid wissen, dass eine Ernährung, die auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, bei weitem die gesündeste Ernährungsform ist.“

Dr. Caldwell B. Esselstyn wurde 1994/1995 in die Liste der besten Ärzte der USA aufgenommen. Er führte z.B. den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu einer veganen Ernährung. Dr. Esselstyn schrieb das Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“.

In diesem Buch berichtet er über seine in den 80er und 90er Jahren durchgeführte Studie mit schwer herzkranken Patienten, denen durch Medikamente oder Operationen nicht mehr zu helfen war und die oftmals nicht mehr lange zu leben hatten. Alle Patienten, die sich strikt an seine fettarme vegane Ernährung hielten, überlebten nicht nur bis zur Fertigstellung seines Buches, sondern gewannen sogar ihre Gesundheit zurück.

Dies ist umso bemerkenswerter, da die koronare Herzkrankheit in den westlichen Industrieländern noch vor Krebs die häufigste Todesursache ist! Der Kardiologe und ehemalige Präsident der amerikanischen Hochschule für Kardiologie (American College of Cardiology) Dr. Kim Williams sagte deshalb auch ganz klar:

„Es gibt zwei Arten von Kardiologen: Veganer und diejenigen, die die Fakten nicht gelesen haben.“

Nach den Erkenntnissen von Dr. Esselstyn und anderen Wissenschaftlern braucht keine koronare Herzerkrankung jemals zu entstehen, weil sie fast ausnahmslos ernährungsbedingt durch Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch verursacht werden. Dr. Esselstyn erklärt deshalb deutlich, warum auch eine vegetarische Ernährung nicht gesund ist:

„Der Verzehr von Fett bewirkt, dass der Körper selbst hohe Mengen an Cholesterin produziert, weshalb Vegetarier, die Öle, Butter, Käse, Milch, Eis, glasierte Donuts und gefülltes Gebäck essen, eine koronare Herzkrankheit entwickeln, obwohl sie Fleisch vermeiden.“

Deshalb verwundert es auch nicht, dass es Studien gibt, in denen die Vegetarier sogar einen schlechteren Gesundheitsstatus aufweisen als Fleischesser. Denn oftmals wird das fehlende Fleisch mit den besonders gesundheitsschädlichen Milchprodukten überkompensiert. Dr. Esselstyn betont in allen seinen öffentlichen Auftritten und in seinem Buch, dass nur eine rein pflanzliche Ernährung ohne Tierprodukte gesund ist und Herzkrankheiten verhüten oder heilen kann. Er lehnt jede Abweichung von einer streng veganen Ernährung ab:

„Der Schlüssel zum Erfolg besteht darin, auch die Details zu beachten. In unserem Programm eliminieren wir die Aufnahme aller Bausteine der Arteriosklerose vollständig. Ohne Ausnahme. Patienten müssen den Satz ‚Ein bisschen kann nicht schaden.‘ aus ihrem Vokabular und Denken streichen. Heute wissen wir, dass das Gegenteil richtig ist: Schon ein bisschen kann schaden – und schadet auch tatsächlich.“

Bill Clinton heilte durch eine vegane Ernährung, bei der er sich strikt an die Prinzipien von Professor Campbell und Dr. Esselstyn hielt, seine schwere koronare Herzkrankheit, die sein Leben ernsthaft bedrohte und sogar mehrere schwere operative Eingriffe nötig machte. Bill Clinton sagte dazu in einem Interview:

„Ich habe damit aufgehört, Fleisch, Käse, Milch und sogar Fisch zu essen. Auch esse ich überhaupt keine Milchprodukte mehr.“ Und weiter: „Ich entschied mich für diese Ernährung, um die Chancen auf mein langfristiges Überleben zu maximieren.“

Trotz der überwältigend eindeutigen Beweislage aufgrund der seriösen wissenschaftlichen Fakten verbreiten grosse Teile der Presse, Politiker, unwissende Ärzte und vermeintliche „Ernährungsexperten“ lieber Unwahrheiten und Irreführungen der Tierindustrie und falsche Lehrmeinungen vergangener Zeiten. Insgesamt ist dies ein gesundheitspolitischer Skandal ersten Ranges.

Die Prävention, also die Verhütung von Krankheiten sollte, ja müsste mindestens einen so wichtigen Rang in der Medizin einnehmen wie die Behandlung von Krankheiten.

Aber im milliardenschweren Gesundheitssystem wird das grosse Geld mit den Behandlungen von chronischen ernährungsbedingten Krankheiten verdient. Massive präventive Gesundheitspolitik würde dieser Gesundheitsindustrie einen Grossteil ihrer Geschäftsgrundlagen entziehen. Kein Wunder, dass bei dieser unglückseligen Gemengelage von Gesundheits- und Tierindustrie und massiver Fehlinformation die Prävention von Erkrankungen durch eine gesunde Ernährung weitestgehend auf der Strecke bleibt. So schliesst sich der Kreis, bei dem Menschen, Tiere und Umwelt massiv Schaden nehmen. Somit bleibt nur das Eigeninteresse desjenigen Bürgers, der mit einem Mindestmass an Vernunft und Intellekt ausgestattet ist, im Interesse seiner Gesundheit auf seine Ernährung selbst zu achten.

Eine richtig durchgeführte, abwechslungsreiche vegane Ernährung ist die gesündeste Kostform und die einzige wirklich gesunde Ernährung. Allerdings wird aus einer Ernährung, aus der man lediglich Fleisch, Milch, Käse, Eier und Fisch weglässt, nicht automatisch eine gesunde Nahrung. Denn eine falsch zusammengestellte, nicht abwechslungsreiche vegane Ernährung mit zu viel raffinierten Zuckern und zu vielen zugesetzten Ölen/Fetten ist auch ungesund!

Dies gilt trotz der in vielen wissenschaftlichen Ernährungsstudien festgestellten Tatsache, dass die Mehrzahl der sich vegan ernährenden Menschen einen besseren Gesundheitsstatus aufweisen als Fleischesser und Vegetarier.

Es sei an dieser Stelle noch einmal betont, dass eine vegetarische Ernährung keinen gesundheitlichen Vorteil hat (einen ethischen schon gar nicht) und dass die zumeist besseren Gesundheitswerte der Vegetarier im Vergleich zu Fleischessern auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussten Vegetarier zurückzuführen sind.

Denn Milch und Milchprodukte sind bei Betrachtung der wissenschaftlichen Studien die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt (Stichworte: Hormongehalt, kanzerogene tierische Proteine, kanzerogene Umweltgifte, gesättigte Fette).

Bei der veganen Ernährung verdient die Versorgung mit Vitamin B12 besondere Beachtung, denn Vitamin B12 wird nur von Bakterien gebildet. Es findet sich daher vor allem in leicht verderblichen tierlichen Produkten.

Es gibt Hinweise darauf, dass ungereinigte pflanzliche Nahrungsmittel unter bestimmten Bedingungen auch Vitamin B12 enthalten können. Da dies aber eine zu unsichere Quelle darstellt, wird an dieser Stelle nicht darauf eingegangen.

Die Möglichkeit einer Unterversorgung mit Vitamin B12 wird ständig als das grosse Argument gegen eine vegane Ernährung von vermeintlichen „Experten“ angeführt.

Dabei leiden auch viele Mischköstler unter einem Vitamin-B12-Mangel. Aus ärztlicher Sicht gehört zu einer gesunden veganen Ernährung zwingend die Einnahme einer Vitamin-B12-Nahrungsergänzung, auch wenn es Veganer geben mag, die nie eine Vitamin-B12-Nahrungsergänzung genommen haben.

Möglich sind auch mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder eine B12-Zahncreme. Alternativ kommt nur eine regelmässige Überprüfung der Vitamin-B12-Konzentration im Blut in Frage.

Vergleicht man aber das Einhalten dieser kleinen Vorsichtsmassnahme mit den erwiesenen grossen gesundheitlichen Gefahren durch den Verzehr von Fleisch, Milch, Käse, Eiern und Fisch, so erkennt man sofort, wie unsinnig und absurd es wäre, nur wegen Vitamin B12 gesundheitsschädliche Tierprodukte zu essen.

Es wäre nicht nur völlig unverhältnismässig, es wäre ein Irrsinn, einen eventuellen Mangel an dem Vitamin B12, der noch nicht einmal sicher ist und leicht durch angereicherte Nahrungsmittel und ein Nahrungsergänzungsmittel behoben werden kann, durch eine massive gesundheitliche Gefährdung durch Tierprodukte ausgleichen zu wollen.

Quelle:

<https://www.provegan.info/>