

Heilung durch vegetarische Ernährung

Wissen ist Macht. Dieses Sprichwort lässt sich auch auf unsere Gesundheit anwenden. Denn viele sogenannte Zivilisations-Krankheiten wie Diabetes (Typ 2), Übergewicht, Herz-Kreislauf-Störungen und Magen-Darm-Erkrankungen sind einem mangelnden Ernährungswissen geschuldet. Welche präventiven als auch therapeutischen Kräfte in einer vitalstoffreichen vegetarischen Ernährung stecken, brachten neue internationale Untersuchungen ans Licht.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 23. October 2019

Vegetarische Ernährung als Lösung für Gesundheitskrise

Immer mehr Studien bezeugen den Zusammenhang zwischen bestimmten Krankheiten und Ernährungsgewohnheiten.

Neue Forschungsergebnisse bestätigen nun einmal mehr, dass der Verzicht auf tierische Produkte nicht nur präventiv wirkt, sondern auch ernsthafte Leiden wie Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und Fettleibigkeit bekämpfen kann.

Mediziner des amerikanischen Cleveland Clinic Wellness Institute gehen noch einen Schritt weiter, indem sie behaupten, eine ausgewogene vegetarische Ernährung wäre die Lösung für unser von Zivilisationskrankheiten strapaziertes Gesundheitssystem.

Nicht nur die Häufigkeit ernährungsbedingter Krankheiten könnte mit einer vitalstoffreichen pflanzlichen Kost verringert werden. Auch beim medizinischen Budget liessen sich deutliche Einsparungen erzielen, wenn die Bevölkerung keine Fleisch- und Milchprodukte mehr konsumieren würde.

Die Studie des Instituts befasste sich insbesondere mit dem Einfluss einer vegetarischen Lebensweise auf die Koronare Herzkrankheit.

Vegetarische Ernährung kann Koronare Herzkrankheit heilen

Dr. Caldwell Esselstyn, Leiter des Herzkreislaufprogramms für Prävention und Reversion des *Cleveland Clinic Wellness Institute*, führte eine ernährungsorientierte Langzeitstudie mit Patienten durch, die an einer schweren Koronaren Herzkrankheit (KHK) litten.

Bei einer KHK handelt es sich um eine Durchblutungsstörung des Herzmuskels als Folge verengter Herzkranzgefäße (Koronararterien).

Verantwortlich für entsprechende Schmerzen in der Brust (Angina-pectoris-Symptome) ist meist eine zugrunde liegende Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Begünstigt wird die KHK durch Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes mellitus und starkes Übergewicht (Adipositas) als Folge von Ernährungsfehlern.

Die Krankheit konnte durch eine vegetarische Ernährung gestoppt und kuriert werden,

kommentierte Esselstyn die Erfolge seiner Behandlungsmethode. Als positive Begleiterscheinungen verloren die Patienten Gewicht, ihr Blutdruck normalisierte sich und die Blutzuckerwerte von Typ-2- Diabetikern verbesserten sich.

Esselstyn stellt vor allem der heutigen Jugend eine negative gesundheitliche Prognose aus. Angesichts ihrer durchschnittlichen Ernährungsgewohnheiten würden jungen Menschen in den Industrieländern in ein bis zwei Jahrzehnten dieselben Zivilisationskrankheiten drohen.

Es sei deshalb höchste Zeit, mehr Aufklärungsarbeit zu gesunder Ernährung zu betreiben. Denn schwere Krankheiten wie KHK seien nicht genetisch bedingt, sondern das Resultat fehlenden Ernährungswissens bzw. mangelnder Selbstverantwortung.

Ernährungsaufklärung gegen Zivilisationskrankheiten

Regierungen tun sich schwer mit der Finanzierung der steigenden Gesundheitskosten, dabei liegt die Lösung für das chronische Gesundheitsdesaster der westlichen Welt auf der Hand. Für Esselstyn steht die öffentliche Aufklärung hinsichtlich der Verbindung zwischen Zivilisationskrankheiten und Ernährungsgewohnheiten an erster Stelle.

Der Verzicht auf Fleisch- und Milchprodukte käme der Gesundheit jedes Einzelnen zugute und somit auch dem Staatshaushalt.

Die Revolution im Gesundheitswesen wird kommen, wenn wir der Öffentlichkeit einen Lebensstil vermitteln können, der 75 Prozent aller bekannten chronischen Erkrankungen stoppen und schliesslich beseitigen kann. Und ein essentieller Bestandteil dieses Lebenswandels ist eine vegetarische Ernährungsweise,

erklärte Esselstyn.

Mit schuldig am fehlenden Ernährungswissen in der Gesellschaft sei nicht zuletzt die schlechte Ausbildung von Ärzten in Ernährungsfragen. Angehende Mediziner müssen im Laufe ihres Studiums meist nur einen ernährungswissenschaftlichen Kurs besuchen, der sich zudem häufig nur auf die Wechselwirkungen zwischen Nahrungsmitteln und Medikamenten beschränkt.

In Anbetracht der Erkenntnisse über den direkten Zusammenhang zwischen vielen Krankheiten und Ernährungsgewohnheiten ist das ein untragbarer Zustand!

Ernährungswissenschaftler setzen auf nährstoffreiche pflanzliche Kost

Auch Dr. Neal Barnard, Gründer des Physicians Committee for Responsible Medicine, äussert sich besorgt:

Viele Menschen haben noch immer keine Vorstellung, welchen Einfluss die Lebensmittelwahl auf ihre Gesundheit hat. Gesundere Entscheidungen würden nicht nur das eskalierende Übergewicht in den Industrienationen aufhalten, sondern auch Herzerkrankungen heilen, Krebs vorbeugen und andere gesundheitliche Risiken senken.

Dr. Joel Fuhrman, Leiter eines ernährungswissenschaftlichen Projekts der *National Health Association* in New Jersey, setzt ebenfalls auf eine vegetarische Ernährung bei der Behandlung typischer westlicher Krankheiten wie Typ-2-Diabetes. Die beste und sicherste "Medizin" sei eine kalorienarme pflanzliche Ernährung mit hoher Nährstoffdichte sowie ausreichend Bewegung.

Das bestätigte auch eine britische Studie zur Relation von Darmleiden und Fleischkonsum.

Vegetarier seltener von Magen-Darm-Erkrankungen betroffen

Wissenschaftler der Oxford University kamen zu dem Schluss, dass Vegetarier deutlich seltener an Magen-Darm-Erkrankungen leiden als Fleischesser. Sie untersuchten die Ernährungsgewohnheiten von 47.033 Erwachsenen in England und Schottland, darunter 15.459 Vegetarier.

Im Laufe von 12 Jahren waren 812 Fleisch essende Studienteilnehmer an der Darmkrankheit Divertikulose erkrankt, sechs davon mit Todesfolge. Nach Ausschliessung sämtlicher anderer Faktoren stellte sich heraus, dass Vegetarier zu 31 Prozent weniger gefährdet sind, an dieser Krankheit zu erkranken.

Eine zusätzliche Rolle spielt dabei die Aufnahme von verdauungsfördernden Ballaststoffen, welche bei einer vegetarischen Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Getreide gewöhnlich höher ausfällt als bei einer Mischkost mit Fleisch und Milchprodukten.

Im Gegensatz zu Fleischessern haben Vegetarier auch ein 36-prozentig geringeres Risiko am Metabolischen Syndrom zu erkranken, das als Vorbote für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt und zumeist aus starkem Übergewicht, Bluthochdruck, einem erhöhten Blutzuckerspiegel und einem gestörten Stoffwechsel resultiert. Zu diesem Ergebnis kamen Untersuchungen der kalifornischen *Loma Linda University*.

Sowohl Divertikulose als auch das Metabolische Syndrom werden auf eine "typisch westliche" Ernährungsweise zurückgeführt, die reich an tierischen Fetten und industriell verarbeiteten Lebensmitteln ist, aber nur wenige Ballaststoffe aufweist. Menschen, die sich ausgewogen vegetarisch ernähren, schneiden Studienleiter Dr. Gary Fraser zufolge insgesamt gesundheitlich besser ab als Fleischesser.

Das zeigten die niedrigeren Blutzucker- und Blutdruckwerte sowie der BMI (body mass index) der vegetarisch lebenden Testpersonen. Wie sieht eine ausgewogene pflanzliche Ernährung also in der Praxis aus?

Eine ausgewogene vegetarische Ernährung als Prophylaxe

Chronische Leiden wie Diabetes, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen und auch Arthritis können zumeist auf langjährige Ernährungsfehler zurückgeführt werden.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit deshalb selbst in die Hand und sorgen Sie vor! Aktivieren Sie Ihre Abwehrkräfte und werden Sie leistungsfähiger mit einer vitalstoffreichen vegetarischen Ernährung, die sich auf frische, möglichst biologische Lebensmittel konzentriert und tote Fleisch- und Industrienahrung meidet.

Somit versorgen Sie Ihren Körper mit allen essentiellen Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen.

Anstelle von Fleisch, Fisch und Milchprodukten bereichern hochwertige pflanzliche Proteine Ihren Speiseplan. Eine Vielzahl von Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen als auch grünes Blatt- und Kohlgemüse, Wildpflanzen und Pilze machen dem angeblichen "vegetarischen Eiweissmangel" den Garaus.

Auch ein gelegentliches Bio-Ei kann nicht schaden. Die richtige Zusammenstellung einer gesunden Ernährung ist dabei das A und O. Bleiben Sie also informiert und erfahren Sie mehr über die Themen gesunde, vegetarische und basische Ernährung!

Basisches Kochbuch und mehr

Wir haben inzwischen mehrere Kochbücher mit unseren Köchen entwickelt, die sehr schmackhafte Rezepte enthalten, überwiegend basischer Art sind und von unserem Werbepartner vertrieben werden. Mit dem Kauf eines der Kochbücher unterstützen Sie weiterhin unsere Arbeit:

* Unser basenüberschüssige Kochbuch

* Unser Kurkuma-Kochbuch

* Unser Salate-Kochbuch

Kochen Sie sich gesund und unterstützen Sie unsere Arbeit, indem Sie uns vertrauen und eines oder mehrere dieser Kochbücher bestellen. Sie werden viel Freude damit haben.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Rattue G, "Vegetarian Diet Reduces Risk Of Serious Disease Considerably" Medical News Today 2011 (Vegetarische Ernährung verringert Risiko für ernste Krankheiten erheblich)
- Toronto Sun 2011 "Vegetarians may have less risk of digestive disease" (Vegetarier haben geringeres Risiko für Verdauungsstörungen)
- CNCA 2011 "Vegetarians Less Likely to get 'Western Diet' Digestive Disorders" (Vegetarier leiden seltener unter Verdauungsstörungen einer typisch westlichen Ernährung)
- The Guardian 1 July 2009 "Vegetarians less likely to develop cancer than meat eaters, says study" (Vegetarier scheinen seltener Krebs als Fleischesser zu entwickeln, sagt Studie)
- Onmeda 2011 "Koronare Herzkrankheit (KHK), Angina pectoris"

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/heilung-durch-vegetarische-ernaehrung-ia.html>