



# Gesundes Herz durch Pflanzenkraft

**Buchvorstellung von Julia Brunke, Redaktion »Freiheit für Tiere«**

Der international renommierte Arzt und Bestseller-Autor Dr. Joel Fuhrman hat ein wissenschaftlich fundiertes Programm entwickelt, mit dem sich Herzkrankheiten effektiv vermeiden oder behandeln und sogar umkehren lassen - durch gezielte Ernährung.



## Der Autor

Dr. Joel Fuhrman, Jahrgang 1953, ist ein US-amerikanischer Arzt und Ernährungswissenschaftler.

In seiner Jugend war er Eiskunstläufer, doch eine schwere Verletzung beendete die Karriere. Eine alternative Medizinterapie beschleunigte seine Genesung und brachte ihn dazu, Arzt zu werden.

Seit über 25 Jahren forscht Dr. Fuhrman zum Thema Ernährung und Gesundheit und hält Vorträge. In seiner Arztpraxis hat er zahlreichen Patienten geholfen, dauerhaft an Gewicht zu verlieren und chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes, Autoimmunerkrankungen und chronische Schmerzsyndrome einschließlich Migräne nicht nur zu lindern, sondern sogar zu heilen - durch eine gezielte Heilnahrung.

Damit ist Dr. Fuhrman wie seine Kollegen Dr. Dean Ornish, Dr. Caldwell B. Esselstyn, Dr. Neal Barnard und Dr. Michael Greger ein Vertreter der modernen Lifestyle-Medizin - der Prävention und Therapie von ernährungsbedingten Krankheiten durch vollwertige, nährstoffreiche, pflanzliche Ernährung. Dr. Fuhrman ist Präsident der *Nutritional Research Foundation*. Sein Buch »Eat To Live« war in den USA 90 Wochen lang in der New York Times-Bestseller-Liste und hat sich über 1 Millionen Mal verkauft.

Mit dem Eat-To-Live-Ernährungsprogramm können Sie drohenden Herzinfarkten, Schlaganfällen und sogar Demenz, Diabetes und Krebs entgehen sowie den beängstigenden Behandlungsarten, die in der Regel zum Einsatz kommen.

## Pflanzliche Lebensmittel sind Heilmittel

Auch andere Ernährungsexperten haben Ernährungsprogramme aufgestellt und eine Umkehr von Herzkrankheiten und weiteren »Zivilisationskrankheiten« dokumentiert, wie Dr. Dean Ornish oder Dr. Calwell Esselstyn. **Alle diese Ernährungsweisen haben grundlegende Ähnlichkeiten: eine Ernährung auf pflanzlicher Basis und die drastische Reduzierung von Fleisch, Eiern und Milchprodukten bzw. das völlige Weglassen.**

»Herzkrankheit durch eine hervorragende Ernährung vorzubeugen und umzukehren ist keine wilde Theorie; es ist bewiesene Praxis, die Vorteile bringt, die weder durch Medikamente noch operative Eingriffe erzielt werden können«, so Dr. Fuhrman. »Nur eine Ernährung, die hauptsächlich auf vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln basiert, ist in der Lage - und dies wurde wissenschaftlich nachgewiesen - Herzkrankheit umzukehren und potentiellen zukünftigen kardialen Ereignissen vorzubeugen.«

Neben unzähligen Studien, welche die Rückbildung von Herzkrankheiten durch Ernährung und Lebensweise belegen, verweist Dr. Fuhrman auf seine 25-jährige Erfahrung mit Tausenden von Patienten, die ihre kardiovaskulären Krankheiten heilen konnten. Und er stellt klar: »Die Heilung medizinischer Probleme durch eine hervorragende Ernährung ist weder ‚alternative Medizin‘ noch integrative Medizin. Das Legen des Schwerpunkts auf eine hervorragende Ernährung ist progressive Medizin, ist korrekte Medizin.«

**Nur pflanzliche Nahrungsmittel, vor allem rohes Gemüse und Früchte, enthalten Antioxidantien und Phytochemikalien und besitzen entzündliche Wirkungen. »Diese schützenden Funktionen sind für das Heilen von Herzkrankheit wesentlich; deshalb muss auf diesen Nahrungsmittel der Schwerpunkt liegen«, erklärt Dr. Fuhrman. Gemüse und Obst reparieren, erneuern und heilen den Körper.**



Dagegen steige die Herzinfarktinzidenz (= Häufigkeit) proportional mit dem Konsum tierischer Produkte an. »Auch moderate Mengen an tierischen Produkten erhöhen die Inzidenz für kardiovaskulären Tod und können die Rückbildung der bestehenden Arteriosklerose verhindern.« Zum Erzielen einer optimalen Gesundheit gehe kein Weg an der Tatsache vorbei, dass man den Konsum von tierischen Erzeugnissen drastisch reduzieren bzw. ganz darauf verzichten müsse. Dr. Fuhrman verweist in diesem Zusammenhang auf eine Langzeitstudie, welche zeigte, dass Teilnehmer, die viel tierisches Protein zu sich nahmen, ein um 75 % höheres Todesrisiko und ein um das Vierfache erhöhte Krebsrisiko besaßen.

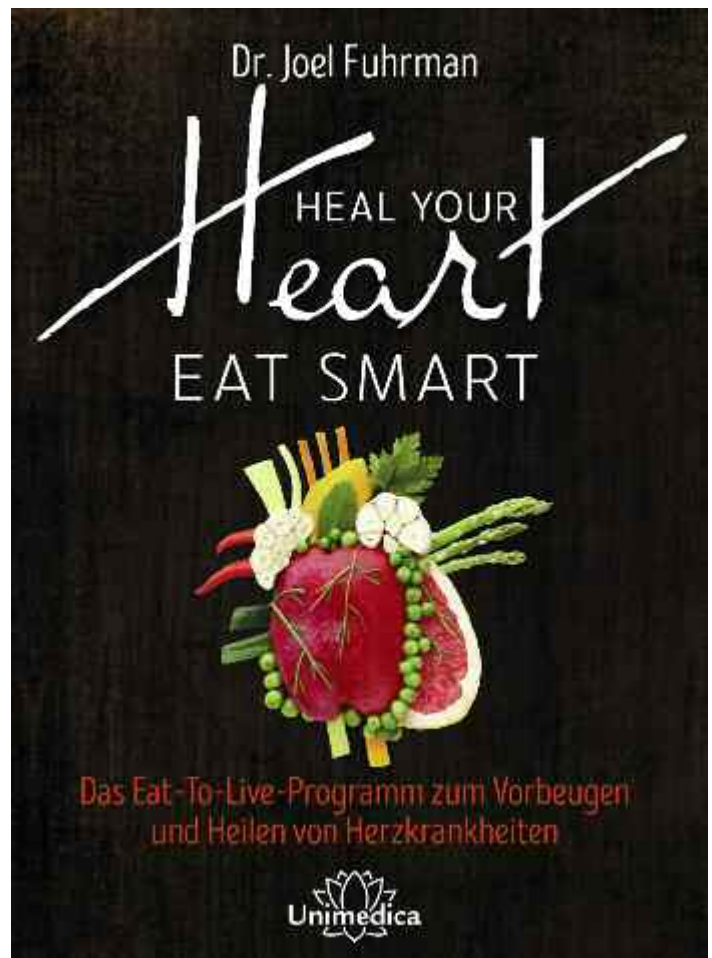
Das von Dr. Fuhrman entwickelte Eat-To-Live-Ernährungsprogramm besteht aus Gemüse, Blattgemüse, Früchten und Beeren, Bohnen und Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen. Verarbeitete Nahrungsmittel wie Öle, Weißmehl und Süßungsmittel werden stark eingeschränkt oder am besten ganz weggelassen. Dr. Fuhrman empfiehlt täglich 1-2 Esslöffel Leinsamen und/oder Chiasamen plus 30 - 90 g rohe Samen und Nüsse sowie eine Nahrungsergänzung mit 200-300 mg DHA-EPA aus Algen zur Deckung des Omega-3-Bedarfs.

Auf die Frage »Was sagen Sie jemanden, der darauf beharrt, dass diese Ernährungsweise zu radikal ist? Was sagen Sie zu jemanden, der sagt, dass er lieber sein Leben genießen möchte und - falls es sein muss - eben früh stirbt?«, antwortet Dr. Fuhrman: »Dann sage ich: Ich hoffe für Sie, dass Sie in der Nähe eines guten Krankenhauses leben, denn Sie werden es brauchen.«

Die vollwertige pflanzliche Ernährungsweise gibt jedem die Möglichkeit, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen: »Sie hat Tausende von Menschen in die Lage versetzt, nach den schwersten und lebensbedrohlichsten Krankheiten ihre abnehmende Gesundheit wiederherzustellen - und dies war nicht auf Herzkrankheit beschränkt. Eine hervorragende Ernährung schützt vor Krebs und ich setze sie seit mehr als zwei Jahrzehnten ein, um Kopfschmerzen, Asthma, Allergien, häufige Infektionen, Diabetes und schwere Autoimmunkrankheiten zu heilen, die konventionelle Schulmediziner als irreversibel ansehen.«

Wie sich das Eat-To-Live-Ernährungsprogramm in der Praxis umsetzen lässt, zeigt Dr. Fuhrman im zweiten Teil seines Buchs mit Menüplänen und über 90 Rezepten für herzgesunde Mahlzeiten und Snacks. Die allermeisten Rezepte sind vegan. Allerdings gibt es auch ein Rezept mit 60 g Hühnchenfleisch und eines mit Truthahnhack (mit veganer Alternative).

In »Heal Your Heart - Eat Smart« geht es nicht um Tierrechte. Doch dieses Buch beweist, dass eine tierfreundliche pflanzliche Ernährung ganz nebenbei sehr gesundheitsförderlich ist und sogar lebensrettend sein kann.



## Buchtipp: Heal Your Heart - Eat Smart

- Die wichtigsten wissenschaftlich fundierten Informationen zur Entstehung, zum Vorbeugen und Heilen von Herzkrankheiten.
- Das Eat-To-Live-Ernährungsprogramm: eine spezifische hoch-effiziente Heilnahrung, um der Epidemie der Herzkrankheiten Einhalt zu gebieten, den Blutdruck zu normalisieren, das LDL-Cholesterin zu senken, Gewicht und Körperfett zu reduzieren, die Immunfunktion zu verbessern, das Infektionsrisiko zu senken und den Alterungsprozess zu verlangsamen - und der Schlüssel zu einem längeren, vitaleren und glücklicheren Leben.
- Erfahrungsberichte von Patienten, die dank des Eat-To-Live-Ernährungsprogramms ihre Herzkrankheiten heilen konnten.
- Ernährungsplan mit über 90 Rezepten für herzgesunde Mahlzeiten.

Joel Fuhrman: Heal Your Heart - Eat Smart  
Das Eat-To-Live-Programm zum Vorbeugen und Heilen  
von Herzkrankheiten

Unimedica Verlag, 2017 ISBN: 978-3-946566-67-0  
496 Seiten, Flexicover · Preis: 19,80 Euro