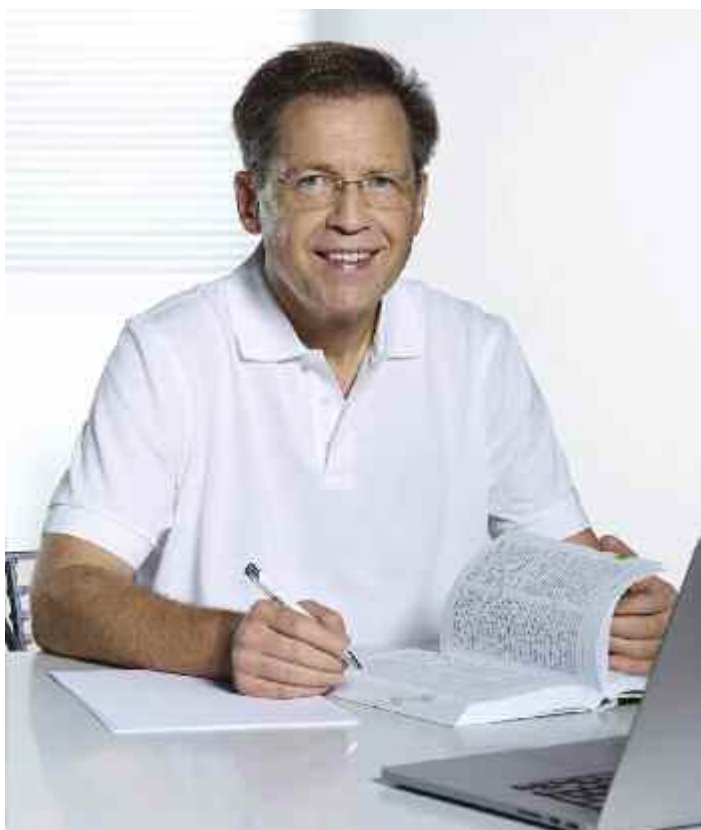




# VEGAN

## Die gesündeste Ernährung aus ärztlicher Sicht



*Dr. med. Ernst Walter Henrich studierte Medizin in Köln und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät. Nach seiner naturheilkundlichen Fortbildung erhielt er 1988 durch die Ärztekammer die Erlaubnis zum Führen der Zusatzbezeichnung »Naturheilverfahren«. Er spezialisierte sich auf die Gesundheitsvorsorge, insbesondere gesunde Ernährung und gesunde Hautpflege. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Um der breiten Öffentlichkeit die verfügbaren wissenschaftlichen Fakten und Studien über Ernährung kostenfrei zugänglich zu machen, gründete er die als gemeinnützig anerkannte Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung. Informationen: [www.provegan.info](http://www.provegan.info)*

Die Ernährungsgewohnheiten der Industrienationen sind stark vom Konsum tierischer Produkte geprägt. Dabei ist der Verzehr von Fleisch, Milchprodukten, Fisch und Eiern mitverantwortlich für viele chronische Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Demenz, Übergewicht und Autoimmunerkrankungen. Hinzu kommen die dramatischen Auswirkungen auf Klima und Umwelt, das Schicksal von Milliarden Tieren und der Hunger in vielen Teilen der Welt. Dr. med Ernst Walter Henrich zeigt auf der sehr umfassenden und fundierten Basis wissenschaftlicher Studien die positiven Auswirkungen und teils erstaunlichen Vorteile einer veganen Ernährung für Mensch, Tier und Umwelt. Er deckt Irrtümer, Verkürzungen und Fehlinformationen über das Thema Veganismus auf und beleuchtet kritisch den Lobbyismus einer profitorientierten Agrar- und Medizinindustrie.

»Seit über 25 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit den wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung«, erklärt Dr. Henrich. »In diesem Buch finden Sie alle daraus gewonnenen Erkenntnisse, die für die Durchführung einer gesunden Ernährung wichtig sind. Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie in der Lage sein, sich gesund zu ernähren, (...) und Sie werden wahrscheinlich erstaunt sein, wie einfach eine gesunde Ernährung in der täglichen Praxis ist.«

Natürlich ist es nicht notwendig, alle wissenschaftlichen Fakten zu kennen, um sich bewusst und gesund zu ernähren. Doch wenn man die wissenschaftlichen Fakten kennt, sind die Regeln für die Durchführung einer gesunden Ernährung ganz einfach zu verstehen. Dr. Henrich hat sein Buch nicht als Lehrbuch für Studierende oder Wissenschaftler konzipiert, sondern für alle Menschen geschrieben, die wissen möchten, wie die gesündeste Ernährung auf der Basis seriöser Studien aussieht.



## Die Ursache von Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs, Nierenerkrankungen usw. ist fast immer eine krankmachende Ernährung

»Wahrscheinlich glauben auch Sie, dass in einem Medizinstudium gelehrt wird, wie eine gesunde Ernährung aufgebaut sein muss. Denn die meisten Menschen nehmen an, dass sich Ärzte mit der gesundheitlichen Bedeutung der Ernährung bestens auskennen«, schreibt Dr. Henrich.« Allerdings ist das leider nicht so. Ernährung ist kein Fach innerhalb des Medizinstudiums, so dass die meisten Ärzte keine fundierten Kenntnisse über Ernährung besitzen. Letztlich ist es auch leider nicht das Geschäftsmodell der Medizin, Menschen durch Ernährung gesund zu erhalten.«

Die heute übliche »westliche Ernährung« mit Fleisch, Milchprodukten, Eiern und raffiniertem Zucker hat zu der Epidemie der chronischen ernährungsbedingten Leiden geführt. »Die Ursache von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Nierenerkrankungen, Demenz, Alzheimer, Übergewicht usw. ist nicht der Mangel an Medikamenten, sondern fast immer eine krankmachende Ernährung! Deshalb ist nur eine gesunde Ernährung die kausale Therapie der chronisch ernährungsbedingten Erkrankungen«, erklärt Dr. Henrich.

### Die gesündeste Ernährung

Dr. Henrich stellt in seinem Buch Studienergebnisse und wissenschaftliche Fakten auf 300 Seiten komprimiert und gut verständlich vor. »Wenn man die wissenschaftlichen Fakten objektiv betrachtet und diese Erkenntnisse für die tägliche Ernährungspraxis konsequent nutzen möchte, dann ist eine abwechslungsreiche vegane Kost ohne jeden Zweifel die gesündeste Ernährungsform für alle Alterstufen.«

Die zusammengetragenen wissenschaftlichen Fakten sind durch folgende 7 Regeln ganz einfach umzusetzen:

- Fundament einer gesunden veganen Ernährung sind die fünf Nahrungsmittelgruppen: Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse & Samen, Vollkorngetreide. Sie sollten jeden Tag auf dem Speiseplan stehen.
- Ernähren Sie sich so abwechslungsreich wie möglich mit vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln in Bio-Qualität.
- Durch Vitamin-C-haltige Getränke oder Nahrungsmittel zu den Mahlzeiten optimieren Sie die Eisenaufnahme.
- Die besten Fette finden Sie in vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen und Samen. Verwenden Sie zusätzliche Fette/Öle nur in geringen Mengen.
- Meiden Sie raffinierten Zucker und Auszugsmehl.
- Meiden Sie industriell verarbeitete Nahrungsmittel.
- Wichtig: Achten Sie auf Vitamin B12 und Vitamin D als Nahrungsergänzung, Jod aus Algen oder Jodsalz.

Letztlich liegt dieser Ernährungsweise die einfache, aber wichtige Erkenntnis zugrunde, dass nahezu alle naturbelassenen vollwertigen pflanzlichen Lebensmittel gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweisen, während Fleisch, Milch und Eier mit zum Teil erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden sind.

Vegane Ernährung hat also viele Vorteile für die Gesundheit. Dr. Henrich weist zum Schluss seines Buches auf weitere - ebenso wichtige - positive Auswirkungen hin, die eine vegane Lebensweise hat: Tierschutz, Umweltschutz, Klimaschutz, Artenschutz, Insektenschutz, Regenwaldschutz, Trinkwasserschutz, die Verhinderung von Antibiotikaresistenzen, Zoonosen (Krankheiten, die von Tieren auf Menschen überspringen), Viruspanidemien und die Bekämpfung des Welthungers.

Dr. med. Ernst Walter Henrich

# VEGAN

Die gesündeste Ernährung  
aus ärztlicher Sicht

Ernst Walter Henrich: Vegan  
Die gesündeste Ernährung aus ärztlicher Sicht  
Paperback, 376 Seiten  
Edigo-Verlag, 2021 · ISBN: 9783949104008  
Preis: 20,- Euro