



101 Empfehlungen von internationalen Wissenschaftlern: Vegane Ernährung als Schlüssel gegen zunehmende Gesundheitskrisen

Pflanzliche Ernährung und ein aktiver Lebensstil als Schlüssel zur Bekämpfung zunehmender Gesundheitskrisen: 64 internationale Gesundheits- und Ernährungs- und Sportexperten von 72 Universitäten auf 5 Kontinenten formulieren 101 evidenzbasierte Empfehlungen für eine Weiterentwicklung der Gesundheitspolitik, beginnend mit der Implementierung in Curricula an Schulen und Universitäten. Der Leitfaden soll den Übergang zu nachhaltigen Ernährungssystemen und einem aktiven Lebensstil fördern sowie die evidenzbasierte Gesundheitsberatung und -aufklärung verbessern. Durch ganzheitliche Gesundheitsansätze mit vollwertiger pflanzlicher Ernährung und tägliche Bewegung kann jeder Einzelne Verantwortung für seine persönliche Gesundheit übernehmen. Aber auch in Gemeinschaftsverpflegungen (Schule, Krankenhäuser, Altenheime,...) sollte ein optimaler Gesundheitszustand gefördert werden.

Epidemieartige Zunahme lebensstilbedingter Krankheiten und explodierende Kosten

Ernährungs- und lebensstilbedingte Krankheiten nehmen weltweit wie eine Epidemie zu: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Metabolisches Syndrom, Adipositas, Diabetes Typ II, Schlaganfall, verschiedene Krebserkrankungen, Gicht, Arthrose, Osteoporose, chronische Schmerzen, Alzheimer und Demenz. Diese chronischen Erkrankungen führen zu jahre- und jahrzehntelangen Leid von Betroffenen und ihren Familien, zum Verlust der Lebensqualität und zu vorzeitigem Tod, verursachen immer mehr Pflegebedürftigkeit und belasten die Gesundheitssysteme mit explodierenden Kosten bis hin zur Systemüberlastung.

Um dem globalen Gesundheitsdilemma der zunehmenden chronischen Krankheiten trotz wachsender Fortschritte in der Gesundheitswissenschaft und steigender Gesundheitskosten zu begegnen, ist sich das internationale Expertengremium einig, dass »Lifestyle Medicine« einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von chronischen und lebensstilbedingten, sogenannten Zivilisationserkrankungen leisten kann.

Lebensstilmedizin ist ein evidenzbasierter, ganzheitlicher Ansatz, um durch gezielte, nachhaltige Veränderungen des persönlichen Lebensstils chronischen Krankheiten vorzubeugen, sie zu behandeln und rückgängig zu machen. Die sechs Säulen der Lebensstilmedizin sind gesunde Ernährung als Haupthebel zur Risikoreduktion, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, Stressreduzierung, Vermeidung schädlicher Substanzen (Verzicht auf Tabak und übermäßigen Alkoholkonsum...) und starke soziale Kontakte.

Dualer Ansatz für lebenslange Gesundheit: Gesunde Ernährung & aktives Leben

Die konsensuale Mindestempfehlung der Expertengruppe für alle Menschen lautet »Gesunde Ernährung & aktives Leben«. Dieser duale Ansatz für nachhaltige und lebenslange Gesundheit ist der Schlüssel, um die öffentliche Gesundheit zu verbessern, erklären die internationalen Experten in ihrem Statement.

Um den gesundheitlichen Nutzen für alle zu maximieren, sollte »Gesunde Ernährung« vollwertige vegane Ernährung bedeuten und »Aktives Leben« tägliche Bewegung in der Natur.

Eine vollwertige pflanzliche Ernährung besteht aus möglichst wenig verarbeiteten und schonend zubereiteten

- Gemüsen und Blattgemüse, Früchten und Beeren
- (Vollkorn)Getreide (inkl. Hirse, Quinoa, Reis...) und Kartoffeln
- Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja,...),
- Nüssen und Samen (Leinsamen, Sesam,...)
- Kräutern und gesundheitsfördernden Gewürzen (wie Ingwer, Kurkuma, Oregano, Thymian, Basilikum, Bärlauch, ...).

»Gesundheit ist kostenlos«

»Gesundheit ist kostenlos, doch man muss sie sich ein Leben lang durch bewusste Lebensstilentscheidungen erarbeiten«, so Studienleiterin Prof. Dr. Katharina Wirnitzer. »Beginnen Sie mit einem köstlichen, pflanzlichen (vorzugsweise minimal verarbeiteten) Essen für sich und Ihre Lieben und unseren Planeten und führen Sie es mit täglicher Bewegung fort.«



Gesundheitserziehung

Das ungenutzte Potenzial der beiden grundlegenden Gesundheitsansätze »Gesunde Ernährung & aktives Leben« wurde bisher stark vernachlässigt: in der Medizin (Ärzterschaft und Gesundheitsberufe), in der Gesundheitspolitik und in der Bildungspolitik. Evidenzbasiertes Gesundheitswissen erreicht daher Familien und Patienten oft nicht oder zu spät.

Schulen und Universitäten sind wichtige Orte, um gesundheitsbezogenes Wissen zu vermitteln und Kompetenzen durch angemessene und effektive Bildung und Ausbildung zu entwickeln. Die Möglichkeit, Bildung und Ausbildung zu einem gesunden Lebensstil nahtlos vom Kindergarten über die Grundschule bis zur Hochschule zu verknüpfen, besteht zwar gemäß den nationalen Lehrplänen, ist aber bei weitem nicht ausgeschöpft, so das internationale Expertengremium. Gleichzeitig betont die WHO in ihren Empfehlungen zur Gesundheitserziehung längst, dass Schul- und Bildungspolitik die Annahme und Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils als Voraussetzung für die Verbesserung der öffentlichen Gesundheit unterstützen sollten. Ein wesentlicher Schalthebel ist also die Gesundheitserziehung in Kindergärten, Schulen und Universitäten, aber auch eine gesunde pflanzenbasierte Gemeinschaftsverpflegung und der Sport.

Eine weitere Empfehlung der Experten: Unternehmen des privaten und öffentlichen Sektors sollten der Förderung eines gesunden Lebensstils ihrer Mitarbeiter Priorität einräumen, insbesondere durch die Ermutigung zur Teilnahme an betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen und -programmen. Solche Initiativen könnten der individuellen und der öffentlichen Gesundheit sowie der Arbeitseffizienz zugutekommen: durch weniger Krankenstände. Sie führen zu weniger Abwesenheit am Arbeitsplatz und damit zu keinem Produktivitätsverlust.

Mit pflanzlicher Ernährung sich selbst und anderen Lebewesen auf unserer Erde helfen

Die Vorteile eines gesunden Lebensstils, insbesondere die vegane, rein pflanzliche Ernährung, beschränken sich nicht auf die Förderung der individuellen Gesundheit oder der öffentlichen Gesundheit von Nationen.

Denn die Veränderungen der Ökosysteme durch industrielle Massentierhaltung stellen eine erhebliche Bedrohung für die menschliche Gesundheit dar. Neben der Zunahme von Naturkatastrophen und häufigere und intensivere Hitzewellen zählen dazu die Verschmutzung unserer Lebensgrundlagen (Luft, Wasser, Boden), der Verlust der Biodiversität und die Zerstörung der Wälder sowie zunehmende Wasserknappheit.

Aus einer breiteren Perspektive betrachtet, ist das persönliche Gesundheitsverhalten mit der Gesundheit des Planeten verbunden und kann wesentlich zur Erhaltung und zum Erhalt unserer Lebensgrundlagen beitragen.



Internationale Gesundheits- und Ernährungsexperten von 72 Universitäten haben über 101 Empfehlungen für eine Neugestaltung der Gesundheitspolitik veröffentlicht.

Die sechs Bereiche der Lebensstilmedizin sind komplexe und miteinander verbundene Faktoren, die die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen: gesunde Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln, ausreichend Bewegung, Strategien zur Stressbewältigung und für innere Ruhe, liebevolle Beziehungen, guter Schlaf und Vermeidung schädlicher Substanzen. »Gesunde Ernährung & Aktiver Lebensstil« stellt die Mindestempfehlung für den Einstieg in ein gesünderes Leben dar.

»Eine rein pflanzliche Ernährung ist die einfachste und wirkungsvollste Veränderung, die die meisten Menschen vornehmen können, um sich selbst und den anderen Lebewesen, mit denen wir die Erde teilen, zu helfen«, so Co-Autor Prof. Andrew Knight von der Murdoch University Perth in Australien und University of Winchester in England. Denn pflanzliche Ernährung ist aktiver Tier- und Naturschutz und ein Beitrag gegen den Hunger in der Welt.

An der wissenschaftlichen Publikation unter der Leitung von Prof. Dr. Katharina Wirnitzer (Pädagogische Hochschule Tirol, Universität Innsbruck und Charité-Universitätsmedizin Berlin) haben 64 internationale Experten mitgearbeitet. Die Publikation fasst den Konsens und die Ergebnisse dreier internationaler, multidisziplinärer und universitätsübergreifender Fachtagungen zusammen, an denen 284 international anerkannte Experten aus 76 Universitäten, Interessengruppen und Organisationen (darunter das WHO-Regionalbüro für Europa) teilnahmen.

Quelle: Wirnitzer et al.: Toward a roadmap for addressing today's health dilemma-The 101-statement consensus report. *Frontiers in Nutrition*, Volume 12, 4.12.2025. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1676080>
www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2025.1676080/full