



# Ernährung ohne Tierleid

## Ein gesünderes Leben

Viele Menschen, die sich entscheiden, kein Fleisch mehr zu essen, tun dies aus ethischen Gründen: weil sie nicht möchten, dass Tiere für sie leiden und sterben müssen. Viele gehen den konsequenten Schritt weiter und lassen aus Liebe zu Kühen und Kälbchen Milch und Käse weg, essen aus Mitgefühl zu Hühnern keine Eier und leben rein pflanzlich. Und dann erfahren sie, dass eine vegane Ernährung ohne Tierleid auch die gesündeste ist!

Eigentlich würde uns dies schon der logische Menschenverstand sagen: Wie sollen Nahrungsmittel, die durch Leid und Tod entstehen, für uns gesund sein? In den letzten Jahren und Jahrzehnten sind tausende wissenschaftliche Studien veröffentlicht worden, die nachweisen: Eine Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln ist gesund und versorgt uns auch mit allem, was wir brauchen. Diese Ernährungsweise beugt überdies zahlreichen Krankheiten vor, von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Krebs, Diabetes und Adipositas bis zu Demenz - und schützt damit vor vorzeitigem Tod.

So gesund ist die Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln aus der Fülle der Natur und ohne Tierleid:

**Makronährstoffe: Die Hauptnährstoffe versorgen uns mit Energie und allen wichtigen Bausteinen für unseren Körper**

### ► Kohlenhydrate

Kohlenhydrate - ganz besonders komplexe Kohlenhydrate aus Früchten, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Vollkorn, Nüssen und Samen - sind der Hauptbrennstoff für den Körper. Alle Gewebe und Zellen in unserem Körper nutzen Kohlenhydrate zur Energiegewinnung. Kohlenhydrate sind notwendig für die Funktion des zentralen Nervensystems, der Nieren, des Gehirns und der Muskeln (einschließlich des Herzens). Sie können in den Muskeln und der Leber gespeichert und später zur Energiegewinnung verwendet werden. Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Haferflocken, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Hülsenfrüchten und Nüssen liefern sehr langanhaltende Energie.



Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten sind, enthalten die meisten Nährstoffe: Früchte, Gemüse, Wurzelgemüse, Kartoffeln, Vollkorn, Haferflocken, Quinoa, Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Soja sowie Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chia...) und Nüsse versorgen uns zusätzlich zu den komplexen Kohlenhydraten mit gesunden pflanzlichen Proteinen und Fetten sowie mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen. Sie helfen, Entzündungen zu reduzieren und unterstützen die Regeneration.

### ► Eiweiß

Eiweiß ist der Grundbaustein unserer Muskeln und steckt in jeder Zelle unseres Körpers. Eiweiß unterstützt das Wachstum und die Gewebeerneuerung, stellt wichtige Hormone und Enzyme her und stärkt die Immunfunktion. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen und Soja sowie Nüsse und Samen liefern viel Protein und zusätzlich komplexe Kohlenhydrate - den Treibstoff für den Körper - und außerdem viele Vitamine, Mineralstoffe, Phytonährstoffe und Ballaststoffe.

Zahlreiche Studien weisen nach, dass pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ebensogut Muskeln aufbauen wie tierische Proteine und obendrein gesünder sind.

**Der Konsum von tierischem Protein steht mit vielen Haupttodesursachen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes oder chronischer Nierenerkrankung in Verbindung.**

### ► Fett

Fett unterstützt normales Wachstum und Entwicklung, liefert Energie, fördert die Aufnahme bestimmter Vitamine, erhält die Zellmembran und polstert die Organe.

Wichtig sind die gesunden pflanzlichen Fette, die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Nüssen und Saaten. Ganz besonders wichtig für Stoffwechsel, Nerven und unser Gehirn sind Omega-3-Fettsäuren. Denn Omega-3 Fettsäuren sind essenzielle Bausteine für Nervenzellen, sie fördern die Signalübertragung zwischen Neuronen, unterstützen das Gehirnwachstum und die kognitive Funktion und können Entzündungen im Nervensystem reduzieren.

Um die Versorgung mit Omega-3 sicherzustellen, sollten wir Omega-3-reiche Lebensmittel zu uns nehmen: Leinsamen und Leinöl, Hanfsamen und Hanföl, Chiasamen, Walnüsse, Rapsöl, mit DHA angereichertes Olivenöl, Algenöl (in Kapseln). Besser als die Verwendung von Ölen ist es, frisch geschrotete Leinsamen oder gequollene Chiasamen ins Müsli zu geben und Hanfnüsschen über den Salat zu streuen, da die wertvollen Ballaststoffe (die im Öl fehlen) cholesterinsenkend wirken. Dagegen sollten linolsäurereiche Lebensmittel (Omega-6) mäßig verwendet werden, da diese die Aufnahme von Omega-3 hemmen. Dies gilt vor allem für Sonnenblumenöl, das oft auch in pflanzlichen Fertigprodukten enthalten ist. Zu viele Omega-6-Fettsäuren verstärken Entzündungen im Körper.

**Gesättigte Fette aus Fleisch, Milchprodukten und Eiern können den Cholesteringehalt im Blut erhöhen und zu Verengungen von Blutgefäßen führen. Außerdem erhöht der Konsum von viel tierischen Fetten das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Diabetes zu erkranken. Zu viel gesättigte Fette und Transfette erhöhen zudem das Risiko für Übergewicht.** >>>





### **Mikronährstoffe und Phytonährstoffe: Essentiell für die Gesunderhaltung des Körpers**

Als Mikronährstoffe werden Vitamine und Mineralstoffe bezeichnet. Sie sind essentiell für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Sie spielen eine wichtige Rolle bei der Energieproduktion, der Immunfunktion, dem Schutz des Körpers vor oxidativen Schäden und Stress, der Bildung von Neurotransmittern und der Bildung und Reparatur von Muskeln, Sehnen, Bändern und Knorpeln. Vitamine und Mineralien sorgen dafür, dass unser Blut mit Sauerstoff versorgt wird und unsere Knochen stark bleiben.

**Früchte und Beeren, Gemüse, grüne Blattgemüse, Kräuter, Vollkorn, Vollreis, Quinoa, Amaranth und Hirse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse), Nüsse und Samen (Leinsamen, Hanfsamen, Chia-Samen, Sesam...) stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem liefern sie viele sehr gesundheitsfördernde Phytonährstoffe**, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Polyphenole, Flavonoide oder Sulfide. Phytonährstoffe haben neurologische, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen. Sie schützen unsere Zellen vor freien Radikalen und somit vor verschiedenen Krebsarten. Außerdem fördern sie die Elastizität der Blutgefäße und sorgen so für einen gesunden Blutdruck.

**Werden Vitamine und Mineralstoffe isoliert als Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen, fehlen die wertvollen Phytonährstoffe.** Somit sind Vitalstoffe aus vollwertiger Nahrung immer wertvoller und gesünder.

Um sicher zu gehen, dass Sie mit allen Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen gut versorgt sind, empfiehlt es sich, einmal im Jahr ein großes Blutbild machen zu lassen und dann gezielt die Stoffe über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen, die tatsächlich fehlen. Wichtige Ausnahme: **Vitamin B12 und Vitamin D sollten immer supplementiert werden - und zwar unabhängig von der Ernährungsweise!**

**Damit Sie und Ihre Lieben mit Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen optimal versorgt sind, sollten Sie eine möglichst große Vielfalt an vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln auf den Speiseplan setzen.** Essen sie viel frische und ungekochte Früchte, Gemüse und Salate. Tipp: Grüne Smoothies sind eine gute (und leckere!) Möglichkeit, eine größere Menge Früchte und Beeren, grüne Blattgemüse und Kräuter (Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl, Kräuter wie Petersilie, Minze, Melisse, außerdem Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnesseln und Giersch) zu sich zu nehmen.

**Grüne Blattgemüse stecken übrigens voll Chlorophyll. Chlorophyll ist ein hervorragender Blutbildner. Außerdem bildet unser Körper durch Chlorophyll im Blut in Verbindung mit Sonnenlicht das Coenzym Q10, das alle Zellen verjüngt und vor Schäden aller Art schützt.** Q10 kann sogar die Telomere verlängern. Telomere sind die Endkappen an den Chromosomen, die unsere DNA schützen. Bei der Zellteilung werden unsere Telomere naturgemäß kürzer, wodurch die Zellen schließlich ihre Fähigkeit zur Teilung verlieren. Q10 wirkt durch Verlängerung der Telomere also wie ein »Jungbrunnen«. Es verbessert unsere Gesundheit und kann möglicherweise sogar das Leben verlängern. >>>



# Forschungstrend: »Longevity« Ein gesundes langes Leben

»Longevity« - auch Langlebigkeit genannt - gewinnt in der Forschung als auch in den Medien zunehmend an Bedeutung. Dabei bedeutet »Langlebigkeit« mehr, als ein hohes Alter zu erreichen: Es geht um ein gesundes langes Leben, also über viele Jahrzehnte hinweg und frei von chronischen Erkrankungen zu bleiben, so dass wir körperlich und geistig aktiv am Leben teilnehmen können.

## Sinkende Lebenserwartung in Deutschland

Trotz eines hochmodernen Gesundheitssystems fällt Deutschland bei der Lebenserwartung bereits seit einiger Zeit zurück und schneidet im internationalen Vergleich eindeutig unterdurchschnittlich ab. Dies zeigt eine aktuelle Studie des *Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung* und des *Max-Planck-Instituts für demografische Forschung*. **Der Studie zufolge ist die Ursache die zunehmende Sterblichkeit an nichtübertragbaren (chronischen) Krankheiten, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Durch die hohe Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter ab 50 Jahren reduziert sich sogar das Risiko, an Krebs zu versterben. (1)

## Fleisch und Wurst rauben Lebensjahre - Hülsenfrüchte, Vollkorn und Nüsse sind wahre Lebensverlängerer

Die auf Meta-Analysen und Daten der *Global Burden of Disease Studie* basierende Studie eines Forschungsteams der *Universität Bergen* in Norwegen zeigt: **Rotes Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm- und Ziegenfleisch) und verarbeitetes Fleisch wie Wurst sind die schädlichsten Nahrungsmittel. Sie übertreffen sogar die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken.**

Vollwertige pflanzliche Ernährung erweist sich der Studie zufolge als Jungbrunnen: **Der regelmäßige Verzehr von Vollkornprodukten und Nüssen und vor allem Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Soja steigert die Lebenserwartung um mehrere Jahre.**

Die Studienergebnisse zeigen: **Würde eine 20-jährige Frau ihre Essgewohnheiten umstellen, kann sie etwa zehn Jahre länger leben. Ein 20-jähriger Mann kann durch Ernährungsumstellung sogar 13 Jahre gewinnen.** Dies liegt wohl daran, dass Männer im Schnitt mehr Fleisch essen als Frauen.

Frauen und Männer, die mit 60 Jahren auf gesunde Ernährung setzen, können noch ganze acht bzw. neun Jahre länger leben. (2)

## Pflanzliche Ernährung schützt vor Gehirnalterung, Demenz und Parkinson

Eine Langzeitstudie der *School of Public Health* zeigt, dass pflanzliche Ernährung vor Gehirnalterung und Demenz schützt. Fleischkonsum lässt das Gehirn schneller altern und erhöht das Demenzrisiko - und dies gilt schon für die Menge von nur einer Scheibe Wurst am Tag (mehr als 21 Gramm). (3)

**Wird Fleisch durch Hülsenfrüchte, Nüsse und Gemüse ersetzt, sind die kognitive Alterung und das Demenzrisiko geringer.** Eine Studie zeigt: Wird eine Portion verarbeitetes Fleisch durch eine Portion Nüsse, Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt, führt das zu einem 19 % geringeren Risiko für Demenz. (3)

Ein hoher Konsum von Kuhmilch und Milchprodukten ist signifikant mit einem erhöhten Parkinson-Risiko verbunden, einer nicht heilbaren neurodegenerativen Erkrankung (4)

## Gute Ernährung und gesunder Lebensstil können das Leben um 20 Jahre verlängern

Zusätzlich zu einer guten Ernährung trägt natürlich ein guter Lebensstil zu einem langen und gesunden Leben bei. Eine aktuelle US-amerikanische Studie kommt zu dem Ergebnis, dass folgende acht Faktoren in Kombination das Leben bei Frauen im Durchschnitt um 22,6 Jahre, bei Männern um 23,7 Jahre verlängern können:

- sich gut ernähren • körperlich aktiv sein
- nicht rauchen • nicht übermäßig Alkohol trinken
- gut mit Stress umgehen können • gut schlafen
- positive soziale Beziehungen pflegen
- nicht von Opioid-Schmerzmitteln abhängig sein. (5)

Quellen:

(1) Grigoriev, P., Sauerberg, M. et al. Sterblichkeitsentwicklung in Deutschland im internationalen Kontext. *Bundesgesundheitsbl* 67, 493–503 (2024).

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03867-9>

(2) Lars T Fadnes, Elaheh Javadi Arjmand, Jan-Magnus Økland et al.: Life Expectancy Gains from Dietary Modifications: A Comparative Modelling Study in Seven Countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2024. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692410/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692410/)

(3) Yuhan Li et al.: Long-Term Intake of Red Meat in Relation to Dementia Risk and Cognitive Function in US Adults. *Neurology*, issue 104 (3), 2025. [www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.000000000210286](https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.000000000210286)

(4) Nepal G, Yang D, Ojha R, Tu Z.: Association between dairy consumption and Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Public Health*. 15.1.2026. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41544344/>

(5) Nguyen XT, Li Y, Wang DD, Whitbourne SB et al.: Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program. *Am J Clin Nutr*. 2024 Jan;119(1):127-135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38065710/>



*Studien zeigen, dass Menschen, die viele Beeren, Kirschen und Trauben essen, signifikant länger leben als jene, die wenige essen. Der regelmäßige Verzehr von Beeren verzögert zudem die kognitive Alterung um bis zu 2,5 Jahre.*



*Studien zeigen: Jede Portion Blattgemüse am Tag - als Salat oder als Grüner Smoothie - senkt das Risiko für Schlaganfälle und Infarkte um bis zu 26 Prozent. Chlorophyll wirkt entzündungshemmend und sorgt für gesunde Blutbildung.*



## Tipps für ein langes, gesundes und tierfreundliches Leben

### 1. Jeden Tag Beeren essen

Studien zeigen, dass Menschen, die viele Beeren essen, signifikant länger leben. Dies liegt an den bunten Pflanzenpigmenten, Phytonährstoffe genannt: Aronia, Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren sowie Kirschen und Trauben stecken voller Antioxidantien, die gegen Freie Radikale wirken und das Immunsystem stärken.

Anthocyane, das sind die Pflanzenfarbstoffe der Beeren, verbessern die Durchblutung des Gehirns, das Gedächtnis, die Verarbeitungsgeschwindigkeit, die Aufmerksamkeit, die kognitive Gesamtleistung und senken das Demenzrisiko. Beeren verbessern Studien zufolge die Arterienfunktion und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Außerdem schützen und verbessern Beeren das Sehvermögen. Zudem verbessern Anthocyane die Blutzuckerregulierung, so dass Studien ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes nachweisen.

### 2. Grünzeug: Jeden Tag grünes Blattgemüse und Kreuzblütler (Brokkoli & Co) essen

Grünes Blattgemüse hat von allen Lebensmittelgruppen die stärkste Schutzwirkung gegen chronische Krankheiten: Studien zufolge soll jede zusätzliche Portion Blattgemüse am Tag das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle um 20 Prozent senken. Grünes Blattgemüse wird mit einem reduzierten Risiko für einige Krebsarten in Zusammenhang gebracht und könnte sogar einige der wichtigsten Ursachen für altersbedingten Sehkraftverlust verhindern.

Grünes Blattgemüse enthält viel Chlorophyll, den grünen Pflanzenfarbstoff, der voller Antioxidantien steckt. Das Blattgrün unterscheidet sich vom Hämoglobin, unserem roten Blutfarbstoff, fast nur in einem einzigen Atom. So sorgt Chlorophyll für eine gesunde Blutbildung. Außerdem bildet unser Körper durch Chlorophyll im Blut in Verbindung mit Sonnenlicht das Coenzym Q10, das alle Zellen verjüngt.

Kreuzblütler wie Brokkoli, Grünkohl, Radieschen, Rucola, Rauke, Kresse, Weißkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabi und andere Kohlarten schützen unsere Zellen, stärken unser Immunsystem gegen Krankheitserreger und Schadstoffe, beschleunigen die Entgiftung des Körpers und reduzieren Entzündungen. Sie können vor Krebs schützen, indem sie DNA-Schäden verhindern, entartete Zellen hemmen und die Ausscheidung von krebserregenden Schadstoffen fördern. Sie fördern außerdem die Darmgesundheit und sind wichtig für Hormone und Knochengesundheit.

*Kreuzblütler wie Brokkoli und Grünkohl beugen DNA-Schäden und Krebs vor. Sie aktivieren Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger und Schadstoffe und kurbeln die Leberentgiftung an.*



### 3. Die Kraft der Phytonährstoffe: Essen Sie eine Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten

Früchte und Beeren, Gemüse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen, Kräuter und Gewürze stecken voller Phytonährstoffe, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt. Dies sind bioaktive Naturstoffe, die von Pflanzen für ihren eigenen Schutz gebildet werden. Interessanterweise bieten genau diese Stoffe, mit denen sich Pflanzen schützen, für unsere Gesundheit wertvolle Schutzfunktionen.

Je ursprünglicher die Pflanzen sind und umso natürlicher sie angebaut werden, umso mehr Phytonährstoffe enthalten sie. Je größer die Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten aus Bio- und Freiland-Anbau sowie an Wildpflanzen in unserer Ernährung - so schonend zubereitet, wie möglich -, umso mehr Phytonährstoffe nehmen wir auf. Eine Studie zeigt: Je vielfältiger die Phytonährstoffe, die gegessen wurden, desto weniger Chromosomenschäden hatten die Studienteilnehmer.

Jedes Gemüse hat andere gesundheitsfördernde Wirkungen. Beispiel Tomaten: Das rote Tomatenpigment Lycopin kann die Hautalterung verlangsamen, die Zellen schützen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Und: Lycopin beugt Prostatakrebs vor. Je mehr Tomaten und Tomatensoße gegessen werden, desto deutlicher ist der präventive Effekt.

Gemüse schützt die Haut vor oxidativem Stress, fördert die Kollagenbildung und die Zellerneuerung und verringert so nicht nur das Krebsrisiko, sondern auch die Faltenbildung, da es wichtige Nährstoffe wie Vitamine (A, C, B), Mineralstoffe (Zink, Selen) und Antioxidantien (Carotinoide, Lutein) enthält. Die gelben und roten Pigmente in Obst und Gemüse, zum Beispiel Beta-Carotin in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis, roten Paprika und Aprikosen, schützen vor freien Radikalen und schädlicher UV-Strahlung, beugen der Hautalterung vor und verleihen ein jugendliches Strahlen.

### 4. Eine Handvoll Nüsse und Samen am Tag

Der tägliche Verzehr von Nüssen und Samen - optimal ist etwa eine Hand voll - senkt Studien zufolge das Risiko für Schlaganfall, Herzerkrankungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen, Diabetes und Krebs - und kann das Leben um Jahre verlängern. Der Verzehr von **zu wenig** Nüssen und Samen ist einer großen Studie zufolge der drittgrößte ernährungsbedingte Risikofaktor für Tod und Invalidität.

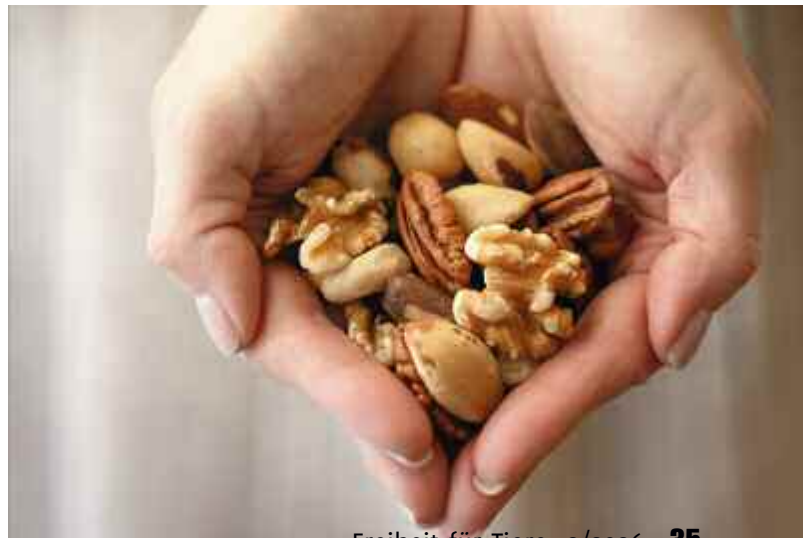
Nun glauben viele Menschen, Nüsse würden wegen ihres hohen Kalorien- und Fettanteils dick machen und essen daher lieber weniger Nüsse. Das Gegenteil ist der Fall: Nüsse können Studien zufolge sogar beim Abnehmen helfen! Einerseits sind Nüsse so sättigend, dass wir insgesamt weniger essen. Andererseits regen Nüsse den Stoffwechsel an: Wenn Sie Nüsse essen, verbrennen Sie mehr Ihres eigenen Fetts. Die gesündeste Nuss ist die Walnuss: Sie hat den höchsten Gehalt an Antioxidantien und Omega-3. >>>



*Jede einzelne Portion Obst am Tag reduziert das Risiko für einen vorzeitigen Tod um 6 Prozent, jede Portion Gemüse um 4 Prozent. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag (eine Portion entspricht etwa 125 Gramm).*



*Eine Handvoll Nüsse am Tag senkt das Risiko, vorzeitig an chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Infektionen und Krebs zu sterben.*





## FREIHEIT FÜR TIERE Wissenschaft: Ernährung & Gesundheit



*Selbst geschrotete Leinsamen schmecken lecker im Müsli oder Smoothie - und versorgen uns mit viel Omega 3. Studien zufolge schützen Leinsamen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und halten unser Gehirn fit.*



*Jede Portion Hülsenfrüchte, zum Beispiel Kichererbsen (oben) oder Pasta aus Hülsenfrüchten, zum Beispiel aus Linsen und Erbsen (unten), reduziert das Gesamtsterblichkeitsrisiko um 10 Prozent.*



Auch Samen - vor allem Leinsamen, Hanfsamen und Chia-Samen - enthalten viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die unsere Gehirnfunktionen unterstützen und Entzündungen reduzieren. Studien zufolge sind Leinsamen ein wunderbares heimisches Superfood: Sie reduzieren das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und verschiedene Krebsarten, darunter Brustkrebs und Prostatakrebs.

Leinsamen bestehen zu gut 25 Prozent aus Ballaststoffen. Dadurch sorgen sie für eine gute Verdauung und regulieren den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel. Im Hochleistungsmixer frisch gemahlene Leinsamen können in Müsli, in Smoothies, auf Salate oder Suppen gestreut werden. Gemahlene Leinsamen sind außerdem ein gutes Bindemittel zum Beispiel in Shakes oder Fruchtcremes und können sogar als Ei-Ersatz beim Backen verwendet werden. Wichtig: Gemahlene Leinsamen und auch Leinöl sollten immer im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Wochen aufgebraucht werden. Achten Sie darauf, frisch gepresstes Leinöl zu bekommen, sonst schmeckt es muffig und ranzig!

### 5. Jeden Tag Hülsenfrüchte essen

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen, Erdnüsse, Soja und Sojaprodukte wie Tofu sind echte Lebensverlängerer! Sie können Übergewicht, Diabetes, Herzkrankungen und Krebs vorbeugen. Hülsenfrüchte enthalten nur wenig Fett und kein Cholesterin und senken das für Herz und Gefäße schädliche Cholesterin im Blut. Der Reichtum an Mineralien und Vitamin B fördert ebenfalls die Gesundheit. Hülsenfrüchte enthalten außerdem ein großes Spektrum an Aminosäuren. Sie sind doppelt so proteinreich wie Weizen und enthalten drei Mal mehr Eiweiß als Reis.

In den Industrieländern werden kaum noch Hülsenfrüchte verzehrt. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Hülsenfrüchten liegt in Deutschland bei nur 2,5 Kilo im Jahr. Eine Studie der Universität Bergen im Rahmen der *Global-Burden-of-Disease*-Studie zeigt: Die Tagesration an Hülsenfrüchten von null auf 200 Gramm zu steigern, verlängert die Lebenserwartung bei jungen Menschen um mehr als zwei Lebensjahre!

Studien zufolge können Herz-Kreislauf-Erkrankungen - Todesursache Nr. 1 - mithilfe vollwertiger pflanzlicher Ernährung weitgehend aufgehoben oder sogar umgekehrt werden. Dies liegt nicht nur an den pflanzlichen Fetten und deutlich weniger Cholesterin, sondern vor allem an den pflanzlichen Proteinen. Eine Ernährung ohne tierische Proteine schützt außerdem vor Krebs.

Eine weitere Studie zeigt: Werden nur 5 Prozent tierischen Proteins durch pflanzliches ersetzt, sinkt das Diabetesrisiko um mehr als 20 Prozent. Menschen, die sich pflanzlich ernähren, haben auch weniger Fett, das in den Muskelfasern eingelagert ist, und weniger viszerales Bauchfett, was erklären würde, warum vor allem Veganer das geringste Risiko haben, an Diabetes zu erkranken.



## 6. Jeden Tag Vollkorn & Co essen

Langzeitstudien zeigen: Wer viele Vollkornprodukte isst, lebt tendenziell länger. Denn das regelmäßige Essen von Vollkornprodukten verringert das Risiko von Herzkrankheiten, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und Schlaganfällen.

Bei Vollkorn gilt wie bei Obst und Gemüse: Je mehr Vielfalt, umso besser! Da sind einmal die Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Hafer, Roggen sowie die alten Sorten Dinkel, Emmer und Einkorn oder auch Teff, das glutenfreie Korn aus Afrika. Hinzu kommen die Pseudogetreide Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen sowie Vollkornreis und Wildreis (eigentlich kein Reis, sondern ein Wassergras). Führende Experten für Krebs, Herzkrankheiten und Diabetes empfehlen mindestens drei Portionen Vollkorn täglich. Dabei entspricht eine Portion einer halben Tasse Haferbrei, gekochtem Reis, Buchweizen, Quinoa oder Vollkornpasta bzw. einer Scheibe Vollkornbrot.

**Ballaststoffe stecken nur in pflanzlichen Lebensmitteln:** In Früchten, in Gemüse, in Hülsenfrüchten, in Kartoffeln und Getreide (besonders viel in Vollkorn und Vollkornprodukten: Brot, Pasta, Vollkorn-Müsli, Haferflocken), in Nüssen und Samen (besonders viel in Leinsamen, Chia-Samen, Flohsamenschalen). **Wichtig: Tierische Produkte enthalten GAR keine Ballaststoffe.**

Nach Daten der deutschen *Nationalen Verzehrsstudie II* lag die durchschnittliche Zufuhr von Ballaststoffen bei 18 g pro Tag bei Frauen und bei 19 g pro Tag bei Männern. Damit liegt die ermittelte durchschnittliche Zufuhr deutlich unterhalb des Richtwerts von mindestens 30 g pro Tag.

Eine höhere Ballaststoffzufuhr geht laut der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* mit einer Verringerung des Gesamtsterblichkeitsrisiko einher, senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu sterben und beugt Typ-2-Diabetes und Adipositas vor.

## 7. Kräuter und Gewürze: Wirksame Antioxidantien

Studien zeigen, dass viele der Aromastoffe in Kräutern und Gewürzen wirksame Antioxidantien sind. In seinem Buch »HOW NOT TO AGE« stellt Dr. Michael Greger einige Beispiele vor:

Ein echtes Naturheilmittel ist Curcumin, das Pigment, das der Kurkumawurzel die gelbe Farbe gibt. Curcumin hilft bei der Prävention oder Behandlung von Lungenkrankheiten, Hirnkrankheiten und verschiedenen Krebsarten. Curcumin ist außerdem wirksam bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und anderen entzündlichen Erkrankungen.

Ingwer wird seit Jahrhunderten zur Behandlung von Kopfschmerzen eingesetzt. Studien zeigen, dass nur ein Achtel Teelöffel Ingwerpulver bei Migräne oder Menstruationsschmerzen genauso gut und genauso schnell hilft wie das führende Medikament - ohne die Nebenwirkungen.



**Jede Portion Vollkorn (ca. 60 g Vollkornbrot, Vollkorn-Pasta, Vollkorn-Müsli, Vollreis, aber auch Kartoffeln) reduziert das Risiko für einen frühzeitigen Tod um 10 Prozent. Ballaststoffe fördern eine gesunde Darmfunktion und ernähren gute Darmbakterien. Vollkornprodukte enthalten viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen, Magnesium, Kalium sowie B-Vitamine.**

Die ätherischen Öle im Oregano wirken antibakteriell, antiseptisch und entzündungshemmend. Mit ihrem hohen Gehalt an Phenolen gelten sie als stärkstes natürliches Antibiotikum. Oregano ist überaus reich an Antioxidantien, so dass es durch die Neutralisierung freier Radikale das Immunsystem stärkt und Entzündungen reduzieren und Zellschäden verhindern kann. Studien zufolge kann Oregano sogar Chromosomenschäden reduzieren und hat somit krebsbekämpfende Eigenschaften.

Petersilie ist ebenfalls reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale zu neutralisieren und oxidativen Stress zu reduzieren, der mit der Entstehung chronischer Krankheiten wie Krebs in Verbindung gebracht wird.

Vergessen wir auch nicht die kostenlosen Superfoods, die direkt vor unserer Haustür wachsen, allen voran Brennnessel und Löwenzahn.

**Vollwertige pflanzliche Ernährung hilft uns also, gesund zu bleiben oder zu werden - und somit viele gesunde und aktive Lebensjahre zu gewinnen. Und das Beste ist: Mit dieser gesunden Ernährung betreiben wir ganz nebenbei aktiven Tierschutz, Naturschutz und Klimaschutz!**

Quellen:

- Michael Greger: *Das HOW NOT TO AGE. Jung bleiben und immer gesünder werden - nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.* Piper-Verlag, 2024.
- Michael Greger: *How Not to Die: Entdecken Sie Nahrungsmittel, die Ihr Leben verlängern - und bewiesenermaßen Krankheiten vorbeugen und heilen.* Narayana Verlag, 2016.
- Claus Leitzmann und Markus Keller: *Vegane und vegetarische Ernährung 4. Aufl., Ulmer-Verlag, 2020.*
- Robby Barbaro / Dr. Cyrus Khambatta: *Nie wieder Diabetes. Revolutionäre Methode gegen Insulinresistenz - für Typ 1, Typ 2, Prädiabetes und Schwangerschaftsdiabetes.* Unimedica, 2021.
- Caldwell B. Esselstyn: *Essen gegen Herzinfarkt - Das revolutionäre Ernährungskonzept.* TRIAS-Verlag, 2018.