



Neuerscheinung: Ärztlicher Ratgeber Vegetarisch essen - Krankheit vergessen?

Sind Menschen, die sich vegetarisch ernähren, automatisch gegen Krankheit gefeit? - Natürlich nicht! Doch die negative Auswirkung des Fleischkonsums auf die Gesundheit des Menschen wird immer deutlicher. Das neu erschienene Buch »Vegetarisch essen - Krankheit vergessen? Wer ist der Krankmacher?« von Dr. med. Hans-Günter Kugler und Dr. med. Arno Schneider beschreibt ausführlich und kompetent die Folgen des Fleischverzehr: für den Menschen selbst - man denke an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs sowie Erkrankungen des Skelettsystems -, aber auch für den Planeten Erde, vor allem im Hinblick auf den Klimawandel.

Während es vor einigen Jahrzehnten für die Mehrheit der Bevölkerung noch den »Sonntagsbraten« gab und unter der Woche hauptsächlich fleischlos gegessen wurde, ist heute der Verzehr von

Fleisch, Wurst und Fisch für sehr viele Menschen selbstverständlicher Bestandteil der täglichen Ernährung. Seit 1961 ist die Fleischproduktion weltweit um 250 Prozent gestiegen. Und für die nächsten Jahrzehnte prognostiziert die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) eine Verdoppelung des Fleischkonsums.

Das neue Buch »Vegetarisch essen - Krankheit vergessen? Wer ist der Krankmacher?« zeigt auf, wie fatal diese Entwicklung ist. Die Autoren, Dr. med. Kugler und Dr. med. Schneider, legen mit großer Fachkenntnis, beeindruckenden Belegen aus internationalen Studien und doch allgemeinverständlich dar, dass der Fleischkonsum zum einen die Entstehung von Zivilisationskrankheiten fördert, zum anderen aber auch in hohem Maße die Umwelt schädigt und als ein wesentlicher Verursacher des globalen Klimawandels gesehen werden muss - was wiederum drastische Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen hat. Die beiden Mediziner kommen zu dem Schluss: »Fleisch und Wurst sind Krankmacher - sowohl für den einzelnen Menschen als auch für die Ökosysteme des Planeten Erde.«

Im Folgenden sollen einige wesentliche Inhalte des Buches vorgestellt werden:

Fleisch und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Nummer eins unter den Todesursachen. Nach Angaben der WHO sind 2005 weltweit 17,5 Millionen Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen gestorben, das sind 30 Prozent (!) aller Todesfälle. Dr. Kugler und Dr. Schneider belegen mit aktuellen Studienergebnissen, dass neben Bewegungsmangel, psychosozialen Stress und Rauchen die falsche Ernährung ein wesentlicher Risikofaktor ist: »Überall, wo der »Western-Diet«-Ernährungsstil gepflegt wird, d.h. viele tierische Produkte, viel Fett und raffinierte Kohlenhydrate konsumiert werden, treten die typischen Zivilisations- oder Wohlstandserkrankungen vermehrt auf.«(S. 17)

Der Verzehr pflanzlicher Proteine hingegen wirkt sich nicht nur günstig auf Risikofaktoren der Arteriosklerose aus, sondern auch auf den Blutdruck, die Nierenfunktion und den Knochenstoffwechsel.

Blutdruck und Ernährung

In Ländern mit einer westlichen Lebensweise leidet etwa jeder Vierte an Bluthochdruck (Hypertonie). 80 Prozent aller Hypertonien sind essentiell, d.h. es ist keine organische Ursache für die Druckerhöhung nachweisbar oder bekannt. Die Autoren zeigen auf, dass - neben psychischem Stress - die Ernährung einen wesentlichen Anteil bei Bluthochdruck hat: Ein hoher Konsum von gesättigten Fettsäuren, wie sie vor allem in Fleisch und Wurst sowie Käse und Butter vorkommen, gilt als Risikofaktor.

Vegetarier erkranken seltener als Fleischesser an Bluthochdruck und haben auch durchschnittlich niedrigere systolische und diastolische Blutdruckwerte. In den USA wurde in vielen Studien eine blutdrucksenkende Diät erprobt, die so genannte DASH-Diät. Diese Ernährungsform ist reich an Obst und Gemüse und enthält sehr wenige gesättigte Fettsäuren.

Fleisch und Diabetes

Anfang 2007 hat die internationale Diabetes-Föderation (IDF) die Zahl der Diabetiker weltweit auf fast 250 Millionen geschätzt. In den letzten zwanzig Jahren hat sich die Zahl der von Diabetes Betroffenen versiebenfacht. Vor allem Menschen im arbeitsfähigen Alter sind betroffen, zunehmend auch Kinder und Jugendliche. Die Zahl der Diabetiker nimmt dort rasant zu, wo der so genannte »Western-Diet«-Ernährungsstil gepflegt wird.

Vegetarier haben durchschnittlich ein geringeres Risiko, an Diabetes zu erkranken als Fleischesser. Die Vorteile einer vegetarischen Kost ergeben sich prinzipiell aus zwei Faktoren: der hohen Aufnahme pflanzlicher Nahrungsmittel und dem Verzicht auf Fleisch, Wurst und Fisch.

In dem Buch »Vegetarisch essen - Krankheit vergessen?« werden verschiedene epidemiologische Studien aufgeführt, die belegen, dass eine Ernährung mit viel Fleisch und Fleischprodukten sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern und Jugendlichen die Entstehung von Übergewicht fördert. Und Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor von Typ-2-Diabetes. >>>



Das TIME-Magazin fragte schon im Oktober 2002: »Sollte man Vegetarier sein?«

Längst finden Meldungen über die Vorteile der vegetarischen Ernährung Eingang auch in den Massenmedien.

Rechts: »BILD«-Schlagzeile vom 10. März 2003 über die Ergebnisse einer Langzeitstudie des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg.



Studien beweisen: Vegetarier sind im Schnitt gesünder und leben länger als Fleisch-Esser



Bild: Archiv



Spätestens seit dem
FAO-Bericht vom
Herbst 2006 ist klar,
dass die Massentierhal-
tung weltweit zu den
schlimmsten Umweltver-
schmutzern zählt.

Die Auswirkung auf unsere Knochen

Die Osteoporose (Knochenentkalkung) ist eine weit verbreitete Alterserkrankung. Fast 50 Prozent aller Menschen über 70 leiden unter Osteoporose.

Der Knochenaufbau und der Erhalt der Knochenmasse wird durch eine geeignete Ernährungsweise gefördert oder aber durch langfristig falsche Ernährungsgewohnheiten behindert. **Prüft man, in welchen Regionen der Erde die Osteoporose vermehrt auftritt, so sind es die Länder mit der höchsten Zufuhr tierischer Proteine.** Die Autoren, Dr. Kugler und Dr. Schneider, legen detailliert dar, wie es durch Fleischkonsum zur Knochenentkalkung kommt.

Auch das Dogma, dass Milchprodukte einen Schutzeffekt bezüglich der Osteoporose hätten oder eine geeignete Therapiemaßnahme für diese seien, sei wissenschaftlich nicht haltbar, so die Autoren. **Es besteht heute weitgehend Konsens darüber, dass eine Ernährung mit einem hohen Gemüse- und Obstanteil für die Knochengesundheit am besten ist.** Bei Vegetariern sinkt Studien zufolge auch das Arthrosrisiko.

Fleisch und Tumorerkrankungen

Jedes Jahr erkranken rund 10 Millionen Menschen weltweit an Krebs, und 7 Millionen Todesfälle gehen auf das Konto dieser Erkrankung. **30 bis 35 Prozent aller Tumorerkrankungen sind wesentlich auf eine falsche Ernährung zurückzuführen.** Über 100 Studien weisen den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Fleisch und Fleischprodukten und dem Risiko für verschiedene Tumorarten nach. Es wird anhand von Studien dargelegt, dass der Fleischkonsum zum Beispiel am so genannten kolorektalen Karzinom (bösartiger Tumor des Dickdarms Mastdarms und Enddarms), aber auch an anderen Krebserkrankungen zum Teil wesentlich mitbeteiligt ist.

Günstig für die Krebsprävention ist ein reichlicher Verzehr von Obst und Gemüse; auch der Verzehr von Vollkornprodukten wirkt nachweislich krebsvorbeugend.

Fleisch, Umwelt und Gesundheit

Erst in jüngster Zeit ist der Zusammenhang von Fleischkonsum und Umweltzerstörung bis hin zu den globalen Auswirkungen auf das Klima einer breiteren Öffentlichkeit bekannt geworden. Die Veröffentlichung des FAO-Berichts im Herbst 2006 machte deutlich, dass die Viehwirtschaft weltweit zu den schlimmsten Umweltverschmutzern zählt. Insgesamt ist die Fleischproduktion für 18 Prozent der CO₂-Äquivalente der von Men-

schen verursachten Treibhausgasemissionen verantwortlich - mehr als der gesamte Verkehrssektor, der bei ca. 13 Prozent liegt.

Dennoch ist vielfach nicht bekannt, wie stark die negativen Auswirkungen von Massentierhaltung und Fleischproduktion auf die Umwelt und das Klima sind. In ihrem Buch »Vegetarisch essen - Krankheit vergessen?« geben die Autoren einen Überblick, der aufrütteln sollte:

- Die Viehzucht ist der größte Landnutzer der Erde; sie beansprucht 30 Prozent der Landoberfläche des landwirtschaftlich genutzten Landes. Von der gesamten Ackerfläche dienen 33 Prozent allein der Futtermittelerzeugung.

- In Südamerika wurden in den letzten drei Jahrzehnten mehr als 26 Prozent aller tropischen Regenwälder für die Zwecke der Viehzucht niedergebrannt bzw. gerodet. Von dieser abgeholzten Fläche werden 70 Prozent als Weide genutzt, und der Anbau von Futtermitteln beansprucht den größten Teil des Rests.

- Knapp die Hälfte der globalen Getreideernte und 90 Prozent der jährlichen Erträge an Sojabohnen werden laut FAO zur Fütterung der weltweit 20 Milliarden Nutztiere verwendet.

- Für die Erzeugung von einem Kilogramm Fleisch braucht man 7 bis 16 Kilogramm Getreide. Auf der für den Anbau benötigten Fläche ließen sich im selben Zeitraum 200 Kilogramm Tomaten oder 160 Kilogramm Kartoffeln ernten.

Der Fleischsektor sei also eine äußerst verheerende Form der Nahrungsmittelvernichtung. In dem Buch wird der Vorsitzende des zwischenstaatlichen Ausschusses für Klimaänderungen (IPCC), Pachauri, zitiert. Pachauri riet erstmals in einem Interview im Januar 2008, dass die Menschen kein Fleisch essen sollten, um eine Verminderung der Treibhausgas-Emissionen zu erreichen.

Klimawandel und Gesundheit

Im Zusammenhang mit der Diskussion um das Klima wird völlig unterschätzt, dass der Klimawandel auch erhebliche gesundheitliche Folgen mit sich bringt. Dr. med. Kugler und Dr. med. Schneider stellen in ihrem Buch die Fakten zusammen:

- Als Folge des Klimawandels habe sich die Pollensaison in den letzten drei Jahrzehnten durchschnittlich um 10 bis 11 Tage pro Jahr verlängert - und damit die Leidenszeit für Allergiker.

- Analysen zufolge werde die Erwärmung der Erdatmosphäre in den kommenden Jahrzehnten massive Hitzewellen in Europa und in den USA auslösen. Hohe Temperaturen und hohe Ozonkonzentrationen beeinträchtigen das Herz-Kreislauf-System und sind besonders für ältere Menschen und Kinder eine Gefahr. Die Hitzewelle im Sommer 2003 habe europaweit über 35.000 Tote gefordert.

- Für manche Insekten, die gefährliche Krankheiten übertragen, sei es nördlich der Alpen nun nicht mehr zu kalt. Das Robert-Koch-Institut habe vor einer verstärkten Infektionsgefahr aufgrund des Klimawandels gewarnt.

Im August 2008 brachte die Verbraucherorganisation »Food Watch« eine Studie an die Öffentlichkeit, die zeigte: Die besten Klimaschützer sind diejenigen, die weder Fleisch- noch Milchprodukte verzehren.

Vegetarismus - mehr als eine Ernährungsweise

Warum wird ein Mensch Vegetarier? Dr. Kugler und Dr. Schneider beantworten in ihrem Buch auch diese Frage mit hochinteressanten Ergebnissen von wissenschaftlichen Studien: Für die meisten Vegetarier ist nicht das Streben nach Gesundheit der Hauptgrund für ihre Ernährungsweise, sondern sie verzichten auf Fleisch, weil dafür Tiere getötet werden müssen, weil durch Fleischessen das Leid und der Schmerz der Tiere erhöht und die Rechte der Tiere verletzt werden. Mehrere wissenschaftliche Studien kommen zu dem gleichen Resultat: Vegetarier legen »auf universelle Tugenden wie Verständnis, Toleranz und Sorge um das Wohlergehen der Mitmenschen und der Natur mehr Wert als Omnivoren« (= Allesesser, S. 65).

Vegetarismus könne also mehr als eine Ernährungsweise sein: eine Grundhaltung, die sich in der Achtung vor dem Leben ausdrücke. Diese Grundhaltung könne zu einem besseren sozialen Zusammenleben führen und damit auch zu seelischer Gesundheit beitragen: »Stress kommt in erster Linie durch Konflikte mit unserer Umwelt, mit unseren Mitmenschen zustande« (S. 68). Weniger Stress bedeute wiederum weniger Krankheitsrisiko. Auch hier könne der Weg zum Vegetarier hilfreich sein, berichten die beiden Autoren aus ihrer medizinischen Praxis: »Tatsächlich konnten wir in den letzten 20 Jahren häufig beobachten, dass Menschen, die aus ethischen Gründen zu Vegetariern wurden, ihr Wesen im Laufe der Zeit positiv veränderten. Sie wurden toleranter und einfühlsamer als zuvor...« (S. 69).

Leicht lesbare und top-aktuelle Informationen zum Taschenbuchpreis

Das neu erschienene Buch »Vegetarisch essen - Krankheit vergessen? Wer ist der Krankmacher?« bietet für jeden, der sich über die gesundheitlichen Vorteile der vegetarischen Lebensweise informieren möchte, leicht lesbar top-aktuelle Fakten - und dies zu einem erstaunlich günstigen Preis (nur 9,80 Euro). Vegetariern werden Argumente an die Hand gegeben, die keine Frage von besorgten Familienangehörigen oder Bekannten offen lassen. Die Autoren, Dr. med. Hans-Günter Kugler und Dr. med. Arno Schneider, haben sich die Mühe gemacht, Fakten komprimiert und gleichzeitig umfassend zusammenzustellen, die so in der deutschen Fachpresse kaum zu finden sind. »Vegetarisch essen - Krankheit vergessen? Wer ist der Krankmacher?« ist wohl das derzeit einzige Buch, das dem Leser Ergebnisse von aktuellen Studien aus dem anglo-amerikanischen Raum zugänglich macht, die bisher in deutscher Sprache nicht zu lesen waren.



Bild: Archiv

Immer mehr Stürme und Natur-Katastrophen: Folgen des Klimawandels



Dr. med H.-G. Kugler, Dr. med A. Schneider:
**Vegetarisch essen - Krankheit vergessen?
Wer ist der Krankmacher?
Ärztlicher Ratgeber**

Buch mit 76 Seiten, kartoniert. Preis: 9,80 Euro
Erhältlich in jeder Buchhandlung:
ISBN 978-3-89201-287-0

Bestelladresse: Verlag DAS WORT
Max-Braun-Str. 4 · 97828 Markttheidenfeld
e-mail: info@das-wort.com · www.das-wort.com