

Buch-Rezension von Prof. Dr. Claus Leitzmann

Der Autor:

Der Arzt und Naturheilkundler Dr. Ernst Walter Henrich ist vielen Menschen durch seine Webseite ProVegan bekannt. Seit 1996 veröffentlicht er seine Auswertungen wissenschaftlicher Studien zum Thema Ernährung, Krankheit und Gesundheitsvorsorge. Sein neues Buch „Vegan“ ist eine Zusammenfassung seines geballten Wissens zur veganen Ernährung.

Der Inhalt:

Zunächst werden die Studien und wissenschaftlichen Fakten zu den tierischen Nahrungsmitteln analysiert und besprochen. Systematisch werden die Folgen des Verzehrs tierischer Produkte auf die Gesundheit des Menschen, der Tiere und Umwelt dargestellt. Ein erstes Fazit des Autors über die Auswirkungen des Verzehrs von Tierprodukten ist vernichtend:

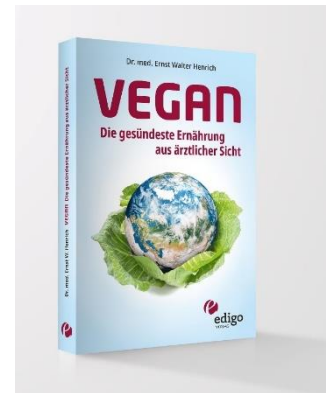
Milch und Milchprodukte für Kinder und Erwachsene zu empfehlen ist unverantwortlich. Die Gesundheitsschädlichkeit von Fleisch ist eindeutig. Eier stellen ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Fisch ist kein gesundes Nahrungsmittel.

Die Auswertung der aktuellen Studien über den Zusammenhang zwischen Ernährung und den wichtigsten chronischen Erkrankungen führt zu den unmissverständlichen Schlussfolgerungen des Autors (ausschließlich wörtliche Zitate):

Es ist eindeutig, dass Tierprodukte das Risiko für Herzerkrankungen deutlich erhöhen. Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Tierprodukten und dem Risiko für Krebserkrankungen ist offensichtlich. Übergewicht und Fettleibigkeit werden durch Tierprodukte wie Fleisch und Milch, raffinierten Zuckern und energiedichten hochverarbeiteten Lebensmitteln verursacht. Eine fettreiche hochkalorische Ernährung mit Tierprodukten und raffiniertem Zucker ist die Grundlage für Diabetes Typ 2. Fleischverzehr erhöht das Schlaganfallrisiko, gebratener Fisch wahrscheinlich auch. Eine ungesunde Ernährung mit Tierprodukten ist die Ursache für Bluthochdruck. Zuviel Kalzium zumindest aus Milch ist offensichtlich sogar schädlich, da sich die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht. Demenz und die Alzheimererkrankung werden durch Tierprodukte ausgelöst.

Zu einigen Nährstoffen kommt der Autor zu folgenden Kernaussagen bezüglich tierischer Produkte:

Protein von Tieren birgt erhebliche gesundheitliche Risiken, es ist unverantwortlich Kinder mit Tierprodukten zu ernähren. Kuhmilch ist reich an Tierprotein und Kalzium, sie lassen den Blutspiegel des aktiven Vitamin D absinken. Auf Fisch und Fischöle sollte man verzichten.



Ernst Walter Henrich
Vegan – Die gesündeste Ernährung aus ärztlicher Sicht

edigo Verlag GmbH, Köln
1. Auflage 2021
376 Seiten
Paperback, 20,00 € (D)
ISBN 978-3-949104-00-8

Ebook, 15,99 € (D)
ISBN 978-3-949104-03-9

Seine zentralen Empfehlungen fasst der Autor in 7 Regeln zusammen mit der Vorbemerkung, dass eine vegane Ernährung nur dann die gesündeste Ernährung ist, wenn man sich an die wenigen wichtigen Grundregeln hält:

1. So abwechslungsreich wie möglich mit vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln in Bioqualität ernähren.
2. Vitamin B12 und D als Nahrungsergänzungsmittel. Jod aus Algen oder Jodsalz.
3. Vitamin-C-haltige Getränke oder Nahrungsmittel zu den Mahlzeiten um die Eisenaufnahme zu optimieren.
4. Raffinierten Zucker und Auszugsmehle meiden.
5. Zusätzliche Fette/Öle nur in geringen Mengen oder besser ganz meiden. Fette nur aus vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen und Samen.
6. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel meiden.
7. Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse/Samen und Vollkorngetreide täglich konsumieren.

Die Erfahrungen des Autors:

Eine kurze Darstellung der Erfahrungen des Autors mit dem Thema Ernährung im Laufe seines Lebens münden in 7 Erkenntnissen, die zusammengefasst zu seiner Überzeugung geführt haben, dass eine abwechslungsreiche vegane Kost die gesündeste Ernährung darstellt. Denn nahezu alle naturbelassenen vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmittel weisen gesundheitsfördernde Eigenschaften auf. Dagegen ist der Verzehr aller Tierprodukte mit mehr oder minder erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden. Schließlich wird empfohlen, dass weder Kinder noch Schwangere Tierprodukte konsumieren sollten.

Weitere Gründe für eine vegane Ernährung, die inzwischen intensiv diskutiert werden, betreffen folgende Aspekte: Menschenrechte – Welthunger; Tierschutz – Tierrechte – Ethik; Klima und Umwelt; Zoonosen; Religion. Diese umfassende Berücksichtigung der Wechselwirkungen zwischen Ernährung und vielen Bereichen unseres Daseins bestätigen die Nachteile tierischer Produkte.

Schließlich sieht der Autor als herausragendes Problem die Umsetzung der Erkenntnis, dass nur eine rein pflanzliche Ernährung gesund sein kann. Denn die in die Irre geführte Bevölkerung versteht eine wirklich gesunde Ernährung oft nicht auf Anhieb, weil sie vielfach von vermeintlichen „Ernährungsexperten“ getäuscht wurde. Er sieht sein Buch als seinen Beitrag, dies zu ändern.

Die Bewertung:

Das Buch ist ein wichtiges Fachbuch zur veganen Ernährung, das auf den aktuellen wissenschaftlichen Studien basiert. Es liefert eine große Fülle an Informationen, die sorgfältig mit über 500 Quellen dokumentiert sind. Die klare Botschaft des Buches ist eine Bestätigung, dass vegan die gesündeste Ernährung darstellt.

Dem Autor ist es gelungen, die wissenschaftlichen Erkenntnisse in verständlicher Sprache zu bündeln. Er verwendet keinen medizinischen Jargon, denn das Buch richtet sich an alle Menschen mit einer Sprache, die fast jeder Laie versteht.

Das Buch ist sehr sachlich geschrieben, allenfalls bei den Beschuldigungen von den vermeintlichen Verantwortlichen fehlt es nicht an kräftigen Ausdrücken. Die teilweise seitenlangen Aufzählungen von Studien ohne Bilder, Abbildungen oder Tabellen können anstrengend sein, wären sie nicht so wichtig, um den Umfang und die Details der zitierten Studien deutlich zu machen. Erfreulicherweise unterbrechen einige Aufzählungen und bekannte Zitate die optische Einförmigkeit.

Weitere Gründe für eine vegane Ernährung, die inzwischen intensiv diskutiert werden, betreffen folgende Aspekte: Menschenrechte – Welthunger; Tierschutz – Tierrechte – Ethik; Klima und Umwelt; Zoonosen; Religion. Diese umfassende Berücksichtigung der Wechselwirkungen zwischen Ernährung und vielen Bereichen unseres Lebens findet sich in der Vollwert-Ernährung, dem New Nutrition Science Projekt und seit Kurzem in den Vorschlägen der EAT-Lancet-Kommission.

Das Buch ist für vegane Anfänger geeignet, aber auch für alle, die sich schon länger pflanzlich ernähren und ihr Wissen aktualisieren möchten sowie für Menschen, die Erkrankungen vorbeugen möchten und gesicherte Ratschläge suchen. Es richtet sich auch an Menschen, die krank sind und wissen wollen, was sie selbst tun können, um ihre Gesundheit wiederherzustellen. Sehr empfehlenswert ist es für Fachkräfte wie Ärzte, Ernährungsberater*innen und Diätassistent*innen, die sich über die vegane Ernährung gründlicher informieren möchten.

Ob die bedingungslose Haltung des Autors erfolgreich sein wird, um Menschen zu bewegen von gleich auf jetzt vegan zu leben, bleibt abzuwarten. Er vertritt die Auffassung, dass einfach keine Zeit bleibt den Sprung ins kalte Wasser zu vermeiden. Denn den Menschen muss sofort klar werden, was alles auf dem Spiel steht – nicht nur für ihre Gesundheit – wenn wir überhaupt noch eine Chance haben sollten. Bei solch existenziellen Fragen ist er kompromisslos und fühlt hier zutiefst eine Verantwortung, seinen Beitrag für die Bewahrung des Planeten bzw. der Schöpfung zu leisten.

Dem Buch ist eine weite Verbreitung zu wünschen, damit die pflanzliche Kost wegen ihrer nachgewiesenen Vorteile von möglichst vielen Menschen vermehrt angenommen wird. Alle, die zu ihrem eigenen Wohle beitragen und ihre Lebensqualität verbessern möchten, werden von der Lektüre nachhaltig profitieren.

Veröffentlicht auf: provegan.info, 02/2021