Petra Bracht
Klartext Ernährung

Leseprobe

Klartext Ernährung
von Petra Bracht
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.de/b29075

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Dr. med. Petra Bracht, Prof. Dr. Claus Leitzmann

Klartext Ernährung

GOLDMANN

Buch

Die Widersprüche der Ernährungsempfehlungen haben trotz intensiver Forschung im Laufe der Zeit immer weiter zugenommen. Angesichts der Fülle an Informationen sind die meisten Menschen überfordert und können das unglaubliche Gesundheitspotential gesunder Ernährung nicht erkennen und nutzen. Deshalb wird in diesem Buch endlich »Klartext« gesprochen. Hier bekommen Sie das nötige Wissen an die Hand, um ein genussvolles Leben zu führen, Ihre Gesundheit zu erhalten und im Krankheitsfall schnell zurückzugewinnen. Die Autoren zeigen den Weg zur optimalen Ernährung, vermitteln das Grundlagenwissen über Körper und Verdauung und geben die nötigen Detailinformationen zu den wichtigsten Lebensmitteln und Nährstoffen. Sie räumen mit Diäten und Produkttrends auf und erklären, wie Sie Übergewicht, Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Krebs, Unverträglichkeiten, Infektionskrankheiten und vielen anderen vorbeugen, diese lindern und teilweise heilen können. Der Schlüssel: eine pflanzliche Ernährung.

Autoren

Die renommierte Ernährungsmedizinerin und Bestsellerautorin **Dr. med. Petra Bracht** ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, niedergelassen in ihrem privatärztlichen Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Ihre Vision ist, dass alle Menschen wissen, wie sie leben sollten, um gesund alt werden zu können und – im Falle von Krankheit – wie sie ihren inneren Arzt aktivieren können. Neben ihrer Leidenschaft, dieses Wissen als Ärztin ihren Patienten persönlich zu vermitteln, bildet sie Ärzte und Therapeuten aus und leistet Aufklärungsarbeit in Büchern, Artikeln sowie sozialen Netzwerken.

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann ist Biochemiker und Ernährungswissenschaftler. Er wurde 1978 als Professor für Ernährung in Entwicklungsländern an die Justus-Liebig-Universität Gießen berufen und war mehrere Jahre Direktor des dort ansässigen Instituts für Ernährungswissenschaft. Er ist Leiter des wissenschaftlichen Beirats beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung und war unter anderem im wissenschaftlichen Beirat mehrerer Fachzeitschriften und Stiftungen sowie des Bundesministeriums für Ernährung und der Welthungerhilfe. Im Jahr 2013 wurde er in die Liste der »Living Legends« der International Union of Nutritional Sciences aufgenommen. Er befasst sich seit 50 Jahren mit Fragen der richtigen Ernährung und ist Autor zahlreicher Fach- sowie populärwissenschaftlicher Bücher.

Außerdem von den Autoren im Programm

Klartext Abnehmen (auch als E-Book erhältlich)

Dr. med. Petra Bracht
Prof. Dr. Claus Leitzmann

KLARTEXT ERNÄHRUNG

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen
Wie Lebensmittel vorbeugen und heilen

Mit einem Geleitwort
von Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag
sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C083411

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dieses Buch ist bereits 2020 als Hardcover im Mosaik Verlag erschienen.

3. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2021
Copyright © 2020 der Originalausgabe: Mosaik Verlag
Copyright © 2021 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Uno Werbeagentur, München,
nach einem Entwurf von Sabine Kwauka
Umschlagmotiv: shutterstock/Svetlana Drujinina und
Dmitri Krasovski (Besteck)
Bildnachweis Abb. 1 (Apfeltyp/Birnentyp): Shutterstock/bus 109 (Bildnr.: 500708056);
Abb. 2: www.pixabay.com/de
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
KW · IH

ISBN 978-3-442-17927-5

Für unsere Kinder,
deren Kinder
und alle Kinder dieser Welt

Inhalt

Ein sehr persönliches Geleitwort 15

Vorwort der Autoren 19

Leseanleitung für dieses Buch 25

BUCH I: DER WEG ZUR OPTIMALEN ERNÄHRUNG DES MENSCHEN

I. Einleitender Überblick: Von uns bis zu den Blue Zones . . 31

1. Warum Ernährung heilt – von Petra Bracht 33
   Zivilisationskrankheiten und was sich hinter diesem Begriff eigentlich verbirgt 39
   Führende Ärzte und Wissenschaftler sind sich einig 40
   Der Weg zur lebenden Legende 41
2. Ein Leben für gesunde Ernährung – von Claus Leitzmann 43
   Einmal um die Erde 43
   Ernährungswissenschaftliche Studien in Gießen 44
   »Ernährungsökologie« – damals neu, heute brandaktuell 45
3. Wenn alles so einfach wäre – von Petra Bracht und Claus Leitzmann 48
   Jede neue Erkenntnis hat ihren Anfang – raus aus der Unsicherheit 48

Die Ernährungsstudien können deutliche Hinweise liefern, aber keine endgültigen wissenschaftlichen Beweise 49
Im Kleinen wie im Großen – den Menschen geht es wie der Umwelt 52
4. Die Geheimnisse eines langen und gesunden Lebens 54
Die Blauen Zonen dieser Erde 54
Lebenserwartung 57

II. Gesund ist die Ernährung, die genetisch am besten zu uns passt 61

1. So hat die Ernährung den Menschen in der Evolution geprägt 62
2. So entwickelten sich die Ernährungsgewohnheiten des Menschen . . 69
Natur-Nahrung 69
Kultur-Nahrung 70
Industrie-Nahrung 70
Zivilisations-Nahrung und ihre Folgen 70
3. Die Lebensmittelqualität – der Mensch ist mehr als eine Verbrennungsmaschine 75
So wird Lebensmittelqualität heute definiert. 76

III. Wir essen uns krank – den meisten Menschen ist dies nicht bewusst 79

1. Ihre Ernährung kann Ihre Medizin sein 80
Sie selbst sind der »Macher« Ihrer Gesundheit 81
Das Geheimnis der Epigenetik – warum die Gene doch nicht die Hauptrolle spielen 82
Sirtfood – Essen für ein langes und gesundes Leben 84
2. So entstehen die Zivilisationskrankheiten 86
3. So heilen Sie Ihre Entzündungen ursächlich 88
4. Grundlage für ein gesundes, langes Leben: ein funktionierender Stoffwechsel 90
5. Die Zivilisationskrankheiten – wie wir sie vermeiden und heilen können 93
Nicht alles ist Goldstandard, was glänzt 95

Vorbeugung – viel wichtiger als Früherkennung 96
Übergewicht entsteht nicht zwischen Weihnachten und Neujahr 99
Das metabolische Syndrom – ein tödliches Quartett 107
Diabetes Typ 2 – diese Krankheit kann jeden treffen 112
Bluthochdruck – weltweit größter Risikofaktor für einen zu frühen Tod 119
Krankheiten des Verdauungstraktes – wenn der Darm streikt . . . 124
Die Leber – eine Hochleistungsentgiftungsanlage 130
Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Todesursache Nr. 1 134
Osteoporose – die moderne Ernährungs- und Bewegungsmangel-Krankheit 141
Krebs – die schwere Krankheit mit vielen Gesichtern 144
Die Allergien – wenn der Körper um sich schießt 151
Rheuma – wie Ernährung hilft 158
Schilddrüsenerkrankungen – stetig steigend 163
Die Nieren – stumme Leidensgenossen 167
Immer mehr Schmerzen – eine Epidemie 172
Ungewollte Kinderlosigkeit – immer häufiger 179
Sarkopenie – die neue, noch unbekannte Volkskrankheit 183
Leaky-Gut-Syndrom – Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Co. 187
Infektionskrankheiten – was man tun kann 193
Alzheimer, Demenzerkrankungen und Multiple Sklerose 200

IV. Pflanzen oder Tiere – die verschiedenen Ernährungsformen und Diäten 207

1. Warum Diäten scheitern – wenn Sie abnehmen und gesund werden möchten 208
2. Derzeit populär: eiweißreich und kohlenhydratarm 210
3. Wie unsere Gesundheit unter tierischen Nahrungsmitteln leidet . . 214
Die »normale« Ernährung wird zunehmend infrage gestellt 214
Massentierhaltung – eine der größten Belastungen für die Umwelt 216
Fleisch – *war* ein Stück Lebenskraft 218

Fisch – stinkt vom Kopf her 222
Milch – macht muntere Männer müde 224
Eier – viel Cholesterin, viel Leid 229
Tierische Nahrungsmittel – problematisch für uns, die Tiere und die Erde 231
4. Alternative Ernährungsformen – ein Überblick 233
5. Pflanzenbasiert essen – vegan und vegetarisch 235
6. Fasten – nichts essen, um gesund zu bleiben und zu heilen 242
Modifiziertes Heilfasten nach Buchinger 246
Intervallfasten – täglich von den Heilwirkungen des Fastens profitieren 247
Warum Intervallfasten immer angesagt bleiben wird 249
Warum es beim Intervallfasten keinen Jo-Jo-Effekt gibt 249
Was im Körper beim Intervallfasten vor sich geht 250
Was lange währt, wird endlich gut 254
7. Die Vor- und Nachteile der Diäten und Ernährungsformen – der Vergleich 256
Einige der bekanntesten Diäten 256
Die alternativen Ernährungsformen 261
Kriterien zur Beurteilung der Gesundheit von Lebensmitteln, Diäten und Ernährungsformen 267
Fragen Sie Ihren eigenen Körper – Pulstest nach Coca 278
8. So setzen Sie Ihr neu gewonnenes Wissen um 283
Mahlzeiten und was es sonst noch zu beachten gibt 283
Ihre Umstellung auf vollwertige pflanzliche Kost 289

BUCH II:
WERTVOLLES GRUNDLAGENWISSEN ZUR ERNÄHRUNG DES MENSCHEN

V. Lebensmittel – Mittel zum Leben und Genießen 295

1. Das Gesundheitspotential pflanzlicher Lebensmittel 296
   - Gemüse – Primus unter den Lebensmitteln 297
   - Obst – der Gesundmacher 301
   - Beeren – die heimischen und tropischen Superfoods 304
   - Getreide – Beginn der menschlichen Kultur 306
   - Knollengemüse – Kartoffeln, viel besser als ihr Ruf 310
   - Hülsenfrüchte – die pflanzlichen Eiweißpakete 312
   - Nüsse – ein Glücksfall der Natur 316
   - Ölsamen und Ölfrüchte – gute Fette garantiert 319
   - Kräuter und Wildkräuter – je mehr, desto besser 323
   - Gewürze – erzeugen himmlische Geschmackserlebnisse 325
2. Problematische Bestandteile unserer Ernährung 329
   - Zucker – die süße Verführung 330
   - Salz – die unterschätzte Gefahr 338
   - Gesättigte Fettsäuren – bitte nicht schönreden 343
   - Cholesterin – weiterhin in der Diskussion 346
   - Purine – problematisch in tierischen Produkten 350
   - Nitrat – vom Saulus zum Paulus? 352
3. Getränke – flüssige Nahrung 356
   - Wasser – Lebensgrundlage Nr. 1 359
   - Kaffee – der Deutschen Lieblingsgetränk 364
   - Kakao – ein natürlicher Stimmungsaufheller 370
   - Tee – anregend, beruhigend, heilend 371
   - Säfte, Nektare und Limonaden – mangelhaft bis wertlos 376
   - Pflanzenmilch – besser als die tierische Variante 380
   - Die legale Droge Alkohol – möglichst wenig oder gar nicht 384
4. Foods International – die Geschmacks-Globalisierung 387
   - Fast Food – fast Essen 387
   - Convenience Food (Fertiggerichte) – bequem, aber ungesund . . 388

Junk Food – gut für die Tonne 389
Street Food – das Essen auf der Straße 390
Slow Food – genussvoll, bewusst, regional 391

VI. Wissenswertes zur Verwertung der Nahrung in unserem Körper 393

1. So verdauen wir unser Essen und Trinken 394
2. Die Regulation von Hunger und Sättigung – hara hachi bu 400
3. Das Säure-Basen-Gleichgewicht 405
4. Das Mikrobiom – die Darm-Zentrale unserer Gesundheit 411

VII. Die Makro- und die Mikronährstoffe 415

1. Energieversorgung – die Quelle unserer physiologischen Power 416
2. Die Makronährstoffe – Baumaterial, Speicher, Energie 419
   Eiweiß – Baumaterial für den Körper 419
   Fette – Energie, Geschmack, Gesundheit und Krankheit 425
   Kohlenhydrate – primäre Energiequelle für den Körper 433
   Ballaststoffe – kein Ballast, sondern höchst wichtig 436
3. Die Mikronährstoffe – kleinste Teile, große Wirkung 441
   Die Mineralstoffe 441
   Mineralstoffe – Substanz und Regulation 444
   Vitamine – das Geschenk der Pflanzen 446
   Vitaminoide – wir können sie selbst herstellen 448
   Sekundäre Pflanzenstoffe – mit primären Wirkungen 448
   Nahrungsergänzungsmittel – ein umstrittenes Thema 450

VIII. Die Ernährungspraxis 455

1. Essen in den Lebensphasen – Pflanzennahrung ein Leben lang 456
2. Lebensmittelverarbeitung – es kann nur schlechter werden 466
3. Konkrete Antworten auf häufig gestellte Fragen 475

BUCH III:
DIE GEHEIMNISSE DER PFLANZLICHEN LEBENSMITTEL

IX. Die pflanzlichen Lebensmittel im Detail 491

1. Die wichtigsten Lebensmittelgruppen 492
2. Die Übersicht pflanzlicher Lebensmittel von A bis Z 494

X. Die Mikronährstoffe im Detail 547

1. Die 7 Mengenelemente 549
2. Die 11 Spurenelemente 557
3. Die 5 Ultra-Spurenelemente 567
4. Die 4 toxischen Elemente 569
5. Die 9 wasserlöslichen Vitamine 571
6. Die 4 fettlöslichen Vitamine 578
7. Die 7 Vitaminoide 584
8. Die 11 sekundären Pflanzenstoffe 589

XI. Nachhaltigkeit – wir haben keinen Planeten B 595

XII. Fazit und Schlussbemerkungen – artgerecht, zeitgemäß, nachhaltig, ethisch 601

Anhang

Danksagung 612
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung 614
Weiterführende Bücher 615
Literaturverzeichnis 619
Register 637

Ein sehr persönliches Geleitwort

Endlich ein Buch, in dem »Klartext« gesprochen wird. Diese kompetente Zusammenarbeit der erfahrenen Ernährungsärztin Dr. med. Petra Bracht und Prof. Dr. Claus Leitzmann, dem führenden deutschen Ernährungswissenschaftler zu den Themen Vollwert-Ernährung, Vegetarismus und Ernährungsökologie, lässt keinen Zweifel: Eine vollwertige, pflanzliche Kost ist die beste Ernährungsweise für uns Menschen, davon profitieren alle anderen Lebewesen und unsere einzigartige Erde.

Pflanzliche Kost ist die beste Ernährungsweise

Der persönliche Einblick in das Leben der beiden Autoren macht klar, weshalb sie sich diesem großen und wichtigen Thema verschrieben haben. Es ist die jahrzehntelange Erfahrung der beiden als praktizierende Ärztin und als Wissenschaftler, die dieses Buch so wertvoll macht. Denn beim Lesen werden Ihnen viele Fragen systematisch und klar beantwortet.

Vertrauen ist der Begriff, der mir bei der Lektüre dieses Buches immer wieder in den Sinn gekommen ist. Hier sind zwei Menschen, die ihr Lebenswerk nicht nur uns, sondern auch unseren Nachkommen widmen. Denn ihre Erkenntnis-

se werden lange ihre Gültigkeit behalten. Das Buch ist mit großer Sorgfalt und Bedacht geschrieben, auf dem Stand der aktuellen Erkenntnisse der Wissenschaft und Erfahrungsmedizin.

Petra Bracht ist mir schon seit vielen Jahren durch ihre mediale Präsenz bekannt. Durch ihr Engagement, ihr umfassendes Wissen zum Thema gesunde Ernährung zu teilen und auf verständliche Weise weiterzugeben. Persönlich sind wir uns erst vor zwei Jahren begegnet. Seitdem tauschen wir uns regelmäßig aus und treten auch als Team zusammen auf, vor allem in den Social Media.

Prof. Dr. Leitzmann ist mir seit meiner Zeit als Assistenzarzt in Bad Elster in den 1990er Jahren bekannt, als dem Thema Vegetarismus von den Medizinern noch mit heftigem Widerstand begegnet wurde und die von ihm ins Leben gerufene Ernährungsökologie ein Fremdwort war. Auf meinem weiteren Werdegang – von der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen bei Prof. Dr. med. Gustav Dobos bis zur Berliner Charité – sind wir in Verbindung geblieben. Gerne zitiere ich ihn und seine Fachbücher bei meinen Vorträgen und in meinen Büchern und schätze dabei seinen besonderen Humor.

Ein gemeinsames Ziel

Wir drei haben das gleiche Ziel. Wir möchten jeden einzelnen Bürger darüber aufklären, wie er selbst seine Gesundheit erhalten und im Krankheitsfall zurückgewinnen kann. Dies ist möglich durch die natürliche Heilkraft, die einer vollwertigen Pflanzenkost innewohnt. Menschen, die nach diesem Prinzip leben, sind gesünder und zufriedener.

Aber auch die Auswirkungen der Pflanzenkost können das gesamte Leben auf dieser Erde positiv beeinflussen. Die leider immer noch in vielen Teilen der Welt verbreiteten Hungersnöte könnten ein Ende finden, Übergewicht würde nicht

mehr die unnötigen leidvollen Zivilisationskrankheiten nach sich ziehen, das unendliche Leid der Tiere wäre zu Ende, und der Klimawandel wäre spürbar weniger bedrohlich. Inzwischen ist es bereits mehr als ein gemeinsamer Traum, denn viele Menschen haben dessen Notwendigkeit erkannt.

Dieses Buch wird dazu beitragen, noch mehr Menschen zu motivieren, eine pflanzlich basierte oder vegane Ernährung als Beitrag für die eigene Gesundheit und die der Erde zu leisten.

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen

Vorwort der Autoren

Liebe Leserin, lieber Leser,
wir freuen uns sehr, dass Sie die Entscheidung getroffen haben, dieses Buch zu lesen. Es wird Ihre Lebensqualität sowie die Entscheidungssicherheit bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel deutlich erhöhen, und im besten Falle auch die ihrer Mitmenschen.

Unsere Ernährung – entscheidend für ein gesundes, langes Leben

Wussten Sie, dass 90 Prozent des Risikos für einen ersten Herzinfarkt auf acht modifizierbare Risikofaktoren zurückgeführt werden können – unabhängig davon, wo wir leben oder wie alt wir sind? Die Risikofaktoren sind Rauchen, zu viel Cholesterin, hoher Blutdruck, Diabetes, Übergewicht, Stress, Mangel an pflanzlichen Lebensmitteln und zu wenig körperliche Bewegung. Neben körperlicher Bewegung, ausreichend Schlaf und einer stabilen Psyche entscheidet also vor allem unsere Ernährung darüber, wie gut, wie gesund und wie lange wir leben.

Doch die Widersprüche der Ernährungsempfehlungen haben im Laufe der Zeit immer weiter zugenommen – trotz intensiver Forschung, die derzeit täglich bis zu 500 neue Veröffentlichungen allein zum Thema Ernährung produziert. Diese Fülle an Informationen kann keiner mehr bewältigen, und wer behauptet, alles zum Thema Ernährung gelesen zu haben, macht sich unglaubwürdig. Selbst die Experten müs-

sen sich spezialisieren und darauf verlassen, dass andere Experten ihre Erkenntnisse zur Verfügung stellen.

Mehr noch als die Experten sind Sie als Verbraucher von der Flut der Informationen verständlicherweise überfordert. Sie haben zwar oft ein gutes Teilwissen über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit oder Krankheit, aber eine Verunsicherung bleibt. Ist es in diesem Zusammenhang nicht interessant, dass beim Thema gesunde Ernährung für die meisten Menschen klar ist, dass sie mit Pflanzen zusammenhängt?

Die meisten Ärzte – völlig überfordert beim Thema Ernährung

Viele suchen deshalb Hilfe und Information bei ihren Ärzten oder in den sozialen Medien. Doch die sozialen Medien sind inzwischen derart umfangreich und widersprüchlich, dass diese Verunsicherung durch eine solche Recherche in der Regel eher zunimmt.

Aber auch Ärzte haben in ihrem Studium kein einziges Fach, das sich gezielt und ausführlich mit der Ernährung des Menschen beschäftigt. Das bedeutet, Ärzte wissen nach ihrer Ausbildung über dieses Gebiet erst einmal so gut wie nichts, es sei denn, sie haben sich schon während ihres Studiums oder in Fachkursen in diesem Bereich fortgebildet und entsprechende Erfahrungen gesammelt. Bekanntermaßen gibt es ein eigenständiges Studium für Ernährung, nämlich das der Ernährungswissenschaften bzw. Oecotrophologie. Trotzdem sind Ärzte für die meisten Menschen die erste Anlaufstelle bei Fragen und Problemen rund um das Thema Ernährung. Sie als Patient wissen nicht, dass Ihr Arzt, dem Sie vertrauen, meist nicht dafür ausgebildet wurde.

Und wie reagiert der Arzt auf solche Anliegen? Vielleicht empfiehlt er seinen Patienten, sich Rat bei einem Ernährungswissenschaftler zu holen. Vielleicht schickt er sie auch zu einer Diätberaterin. Oder aber er hat gerade die Auswertung einer Studie gelesen, die möglicherweise Fleisch als gesund erach-

tet – ungeachtet dessen, wer diese Studie durchgeführt und finanziert hat. Vielleicht ist sein Augenmerk auch an einer Studie hängen geblieben, die vegane Ernährung befürwortet und die Vorteile der Pflanzenernährung bestätigt. Doch eines wird deutlich: Eine klare und verlässliche Linie gibt es hier einfach nicht. Aussagen wie »Alles Quatsch«, »Selbst die Ärzte widersprechen sich ständig« oder »Wem soll man denn noch glauben?!« sind daher nicht verwunderlich. Doch eine solche Frustration darf nicht einfach hingenommen werden. Denn eine gesunde Ernährung – die es tatsächlich gibt, dies sei vorweggenommen – hat eine unglaubliche Kraft und Bedeutung für ein gesundes, langes und erfreuliches Leben.

Praktische Erfahrung mit Kranken und eigene Forschung in der Ernährungswissenschaft schaffen Klarheit

Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben: Wir wollen unsere Kenntnisse und Erfahrungen aus Wissenschaft und praktischer Medizin vereinen und gemeinsam endlich Klarheit schaffen. Ihnen als Leser Sicherheit geben und zeigen, was es wirklich heißt, sich gesund zu ernähren. Damit haben wir nicht zuletzt uns selbst einen Herzenswunsch erfüllt. Denn die Auflösung der Widersprüche und Verunsicherungen verlangen ebenjene Klarstellungen, die Gegenstand dieses Buches sind. Die besonders kontroversen Thesen sind der rote Faden. Die Grundlagen für dieses anspruchsvolle Vorhaben sind die Beachtung der Naturgesetze, zuverlässig bestätigte wissenschaftliche Erkenntnisse und langjährige Erfahrungen. Denn wir haben zum einen die eigene Berufserfahrung als Ärztin und Wissenschaftler, greifen aber auch auf hochkarätiges Forscherwissen zurück, das in Studien von unabhängigen Wissenschaftlern die vielen positiven Ergebnisse und eindrucksvollen Heilungsverläufe bestätigt, die durch die richtige, die optimale Ernährung für alle Menschen erzielt worden sind.

Krankheitsentstehung und Umweltzerstörung – zwei Folgen einer Ursache

Des Weiteren müssen die globalen Aspekte unserer Ernährung inzwischen immer mehr beachtet werden. Denn eine ganzheitliche Sichtweise umfasst gesundheitliche Aspekte, ökologische Notwendigkeiten, gesellschaftliche Entwicklun-

gen und ethische Anliegen. Und über eine gesunde Lebensweise hinaus sind neben dem Ernährungsverhalten auch die jeweiligen Lebensverhältnisse entscheidend. So kann sich unsere Erde mit immer mehr Menschen, immer weniger Ackerland und einem sich verändernden Klima eine Nahrungsversorgung, die solche Mengen an tierischen Produkten enthält, nicht länger leisten. Die Grenzen der Belastbarkeit sind bereits überschritten, und wir zerstören zunehmend unsere Umwelt, verschlechtern das Klima und hinterlassen für unsere Kinder und Enkel eine ausgebeutete und vergiftete Erde.

Über den Anspruch einer gesunden Ernährung hinaus führen allein schon diese Erkenntnisse zwangsläufig zu einer pflanzlichen Ernährung, um die Zukunftsfähigkeit und das Überleben der Menschheit zu ermöglichen. Deshalb empfehlen wir Ihnen ganz klar eine überwiegend oder ausschließlich pflanzliche Ernährung. Um diese Empfehlung für Sie vollkommen nachvollziehbar zu machen, führen wir altbewährte Erfahrungen mit bestätigten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu einem schlüssigen Konzept zusammen. Wir erklären Ihnen verständlich, wie eine gesunde und vollwertige Ernährung auch ohne Fachwissen oder spezielle Ausbildungen aussehen sollte.

Natürlicher wäre es viel einfacher gewesen, den oft als gesund empfohlenen Fisch regelmäßig zuzulassen, viele von Ihnen hätten uns dann leichter folgen können. Aber wir haben den Titel dieses Buches absichtlich gewählt und fühlen uns ihm verpflichtet: Klartext – das steht drauf, und das bekommen Sie.

Kleinste Ausnahmen machen uns tolerant, ohne uns zu schaden

Trotzdem sind wir alles andere als dogmatisch. Ausnahmen bestätigen die Regel, sie sind menschlich und gefährden weder Ihre Gesundheit noch unseren Planeten. Sie müssen nur niedrig genug dosiert sein, denn erst die Dosis macht das Gift. In welchen Situationen Sie trotzdem sehr konsequent sein sollten, um das Bestmögliche für Ihre Gesundheit zu tun, sagen wir Ihnen in diesem Buch.

Ist es nicht spannend, dass die Erkenntnisse über die gesündeste Ernährung darin gipfeln, dass die heute verbreitete herkömmliche Ernährung mit zu vielen tierischen Anteilen nicht nur die Gesundheit des Menschen, sondern auch die unserer Umwelt zerstört? Und dass die jetzt immer wichtiger werdende Besinnung auf pflanzenbasierte oder vegane Ernährung die Menschheit und gleichzeitig unsere Umwelt gesunden lassen wird?

Zunehmende Gesundheit ist oft schon nach kurzer Zeit spürbar

Kommen Sie mit uns auf eine Reise durch das Wissen der angewandten Ernährungslehre, bei der Logik, Forschung, ein großer Erfahrungsschatz und die bestätigte Wissenschaft Ihre Reisebegleiter sind. Es ist der beste Weg zu einer optimalen Gesundheit unter den heutigen Lebensbedingungen. So kann mit einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung die Erhaltung, die Linderung oder gar die Wiederherstellung der Gesundheit auch auf unserem Planeten gelingen. Wir können Ihnen versprechen, dass dieser Weg zwar nicht immer einfach, aber unglaublich spannend wird. Ihre Belohnung erwartet Sie bereits nach kurzer Zeit. Sie werden spüren, wie sich Gesundheit anfühlt. Indem Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, haben Sie bereits den ersten Schritt gemacht – und der ist bekanntlich der wichtigste dafür, dass die Reise beginnt.

Wir freuen uns darauf, Sie dabei begleiten zu dürfen!

Ihre

Petra Bracht und Claus Leitzmann

Leseanleitung für dieses Buch

Das Buch ist so aufgebaut, dass Sie verschiedene Möglichkeiten haben, sich seine Inhalte zu erschließen.

Sie möchten in unser beider Überzeugung zum Thema Ernährung vollständig eintauchen und haben keinen Zeitdruck?

Dann gönnen Sie sich doch einfach das Erlebnis, es von vorn bis hinten, Seite für Seite zu lesen. Da es ein Sachbuch ist und Sie Inhalte, die für Ihr Leben interessant sind, später vielleicht wiederfinden und vertiefen möchten, empfehlen wir Ihnen schon beim ersten Lesen: Markieren Sie solche Stellen mit einem Marker gelb, unterstreichen Sie besonders wichtige Stellen zusätzlich und machen Sie sich am Rand, der extra breit ist, persönliche Anmerkungen. Nachdem Sie einmal durch sind, können Sie immer wieder die Bereiche vertiefen, die Sie besonders wichtig finden und/oder die Sie praktisch umsetzen möchten.

Sie möchten gezielt unsere Meinung zu ganz bestimmten Inhalten oder Zusammenhängen kennenlernen?

Schauen Sie zunächst in Ruhe das Inhaltsverzeichnis durch. Die Aufteilung in drei Bücher, die Kapitelauswahl mit abgeschlossenen Themen und die Überschriften sind so gewählt,

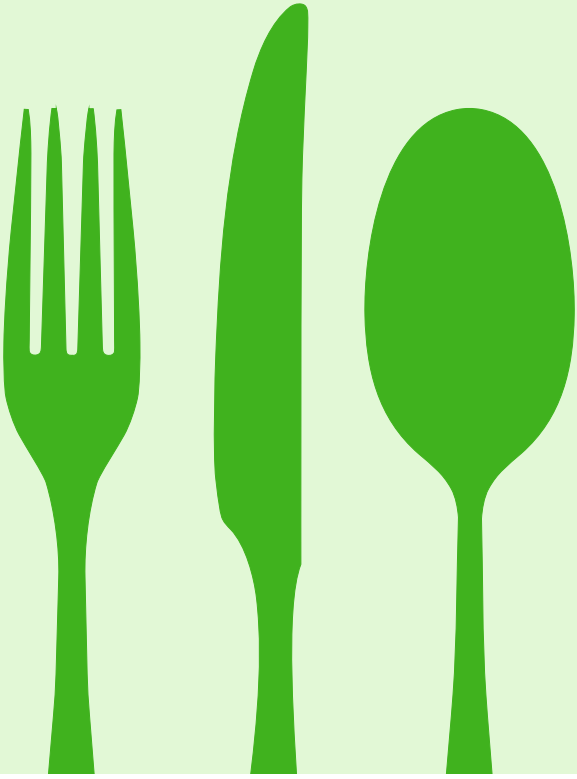
dass Sie ziemlich gut einschätzen können, um welche Inhalte es geht.

Für den großen Überblick:

Buch I soll Ihnen vermitteln, warum wir uns im Laufe unseres Lebens immer sicherer wurden, dass eine Ernährung, die größtmögliche pflanzliche, also vegane Anteile enthält, die am besten geeignete für uns Menschen ist. Und warum wir tierische Anteile ab und zu und in kleinen Mengen zwar verkraften können, langfristig durch sie aber unsere Gesundheit nachhaltig schädigen – je größer die Anteile, je öfter und je länger im Laufe unseres Lebens, umso mehr.

Buch II wird konkreter. Es führt Sie in die Gesundheitsgeheimnisse der Pflanzen ein, behandelt Nahrungsbestandteile, Getränke und Essgewohnheiten, die durch tierische Produkte für Ihre Gesundheit gefährlich werden können, erklärt spannende Prozesse, die bei der Nahrungsverwertung eine entscheidende Rolle für Ihre Gesundheit spielen, und führt Sie in die Welt der Nährstoffe ein.

Buch III ist zum Nachschlagen. Es entschlüsselt Ihnen die Gesundheitsgeheimnisse der Pflanzen in einem ausführlichen Lebensmittellexikon und beschreibt alles Wichtige zu den kleinsten Gesundheitsbringern, den Nährstoffen.



BUCH I

DER WEG ZUR OPTIMALEN ERNÄHRUNG DES MENSCHEN

I.
Einleitender Überblick: Von uns bis zu den Blue Zones

Natürlich gibt es bereits viele Bücher zum Thema Ernährung. Jeder Autor hat seine eigene Betrachtungsweise, von der er überzeugt ist und schreibt, meist in einer Sprache, die für den jeweiligen Inhalt nachvollziehbar erscheint. Doch die Unsicherheit unter den Laien – aber glauben Sie uns: auch unter den Experten – ist oft groß. Und wer nun wirklich »Ernährungsexperte« ist oder sich zu einem solchen macht, ist noch mal ein eigenes Thema. Auch uns hat dieses ganze Hin und Her in den vielen Jahren unserer Arbeit mit den Menschen, mit den Patienten und den diversen Forschungsergebnissen keineswegs unberührt gelassen.

Klartext Ernährung ist unser gelebtes, erfahrenes und erforschtes Wissen, mit den Augen, dem Verstand und dem Herzen von zwei Menschen, die dafür leben.

1. Warum Ernährung heilt – von Petra Bracht

Es sind meist die eigenen Geschichten, die uns die Augen öffnen.

So ging es auch mir, nachdem ich nach dem Studium der Medizin auf den kranken Menschen »losgelassen« wurde. Was ich, Petra, wirklich gelernt hatte, war zu diagnostizieren, um dann mit den entsprechenden Medikamenten die Symptome der unterschiedlichsten Krankheitsbilder zu therapieren. Tatsächlich ging es vielen Patienten besser. Doch in mir regte sich immer deutlicher das Gefühl, dass diese Vorgehensweise wenig mit der eigentlichen Aufgabe des Arztseins zu tun hat. Behandelte ich nicht ständig nur die Auswirkungen, also die Symptome von Krankheiten, die natürlich auch eine Ursache haben? Schon früh hallten die Worte von Hippokrates in meinem Kopf wider, dass Krankheiten nicht vom Himmel fallen, sondern uns aufgrund von »vielen kleinen Sünden wider die Natur« nur scheinbar plötzlich befallen. Besonders dann, wenn ich lediglich ein Rezept ausstellte und eine kurze Bemerkung zum aktuellen Lebensstil-Konzept des Patienten loswerden wollte, um wenigstens etwas Sinnvolles zu tun.

Irgendwann fragte ich mich, ob ich im Medizinstudium eine Ausbildung zum Pharmareferenten genossen hatte

Kurz gesagt: Ich war bald, nachdem ich mich in eigener Praxis niedergelassen hatte, völlig unzufrieden mit meinem Beruf als Ärztin. Niemals wollte ich als Verkäuferin der Pharmaindustrie fungieren. Heilen, den Krankheiten auf den Grund gehen, um dann die Lösung zu finden, das war mein Ziel. Nachdem ich mir diese Gedanken erlaubte, also sehr kritisch meine Daseinsberechtigung hinterfragte, habe ich mit der Suche angefangen, wo sich der »Missing Link« befinden könnte.

Es mag befremdlich klingen, aber die Ernährung war damals für mich mehr im Rahmen der Ökologie, also der »Um-

weltrettung« wichtig, weshalb meine Familie und natürlich auch ich unter den Ersten waren, die sich nur mit »Bionahrung« ernährten. Okay, vielleicht war auch ein kleiner Grund der, dass man sich nicht mit giftigen Stoffen belasten wollte – aber damals, wir waren jung und Krankheiten und Gifte erregten selbst bei mir als junge Ärztin nur Aufmerksamkeit, wenn die Medien darüber berichten.

Aber das sollte sich bald ändern.

Um meiner Mutter bei ihrer schweren Krankheit helfen zu können, studierte ich Medizin

Die Entscheidung, Medizin zu studieren, wurde quasi für mich getroffen. Denn meine geliebte Mutter wurde zunehmend kränker, und ich konnte nichts anderes tun, als für sie da zu sein und zuzusehen, wie es ihr zuerst Jahr für Jahr, dann aber Monat für Monat schlechter ging. Ich war mir so sicher, dass dieses Studium mehr als genug Wissen offenbaren würde, dass ich ihr würde helfen können.

Leider kam es anders. Sie starb an ihrem dritten Herzinfarkt, während meines ersten Medizinsemesters. Was ich damals nicht wusste: Mit dem heutigen Wissen über die so mächtige, unglaubliche Heilkraft der Ernährung hätte ich ihr helfen können. Sie hätte nicht so jung sterben müssen. Ihr früher Tod war eines der einschneidendsten Ereignisse meines Lebens und mit Sicherheit der Grund, weshalb ich mich mit dem im Studium erlernten Wissen nicht zufriedengab. Denn Medikamente hatte sie bekommen, und zwar alles, was die damalige Medizin zu bieten hatte. Ich begab mich also auf die Suche.

Der 12-Millionen-Bestseller *Fit fürs Leben* wies mir meinen Weg

Gelesen habe ich schon immer gerne und viel. Das Buch, das mein Leben nicht nur als Ärztin verändern sollte, ließ also nicht lange auf sich warten. *Fit fürs Leben* öffnete mir mehr als nur die Augen. Ich ahnte, dass sich hier ein Wissen verbarg, welches mir meine unzähligen Fragen beantworten konnte. Weshalb ich während meines gesamten Studiums nichts darüber lernte und warum die jungen Ärzte an der Universität bis heute so gut wie nichts davon hören, ist mir persönlich ein

Rätsel. Es erklärt sich wohl dadurch, dass die herkömmliche Medizin immer noch an ihren alten Dogmen festhält.

In *Fit fürs Leben* schien alles zu stehen, wonach ich suchte. Ein Ernährungskonzept, um die Gesundheit zu erhalten und bei bereits vorhandener Erkrankung wiederherzustellen. Ich konnte kaum glauben, was ich dort las. *Ernähre dich gesund mit einer vollwertigen pflanzenbasierten Kost, iss nur innerhalb von acht Stunden am Tag, faste 16 Stunden, und die Gesundheit kommt von selbst.* Die Erklärungen dazu waren für mich völlig nachvollziehbar. Nur weshalb ich in meinem Studium darüber nichts lernte, verstand ich nicht. Denn wie grandios musste es sein, dieses Wissen bei jedem Menschen anzuwenden – egal ob gesund oder krank – und im Krankheitsfall zusätzlich die Fortschritte der modernen Medizin miteinzubeziehen?

Vor 35 Jahren war der Gegenwind beim Thema gesunde Ernährung noch viel heftiger als heute

Dieses mir völlig neue Wissen faszinierte mich so sehr, dass ich die Menschen kennenlernen wollte, die damals zum wissenschaftlichen Beirat gehörten. So lernte ich meinen heutigen Freund und Mentor, den Ernährungswissenschaftler Prof. Claus Leitzmann kennen sowie Prof. Michael Lukas Möller, den Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie, an dessen Lehrstuhl ich später für zehn Jahre einen Lehrauftrag an der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität Frankfurt innehatte. Diese beiden Menschen waren für mich der Rückhalt in den kommenden Jahren. Denn der Gegenwind, der mich aufgrund dieser »neuen Medizin« erwartete, war teilweise ziemlich stark, mit Böen aus Richtungen, mit denen ich nicht gerechnet hatte.

Das wertvollste Wissen entsteht für mich durch praktische Anwendung und Erfahrung

Mir blieb damals nichts anderes übrig, als dieses für mich neue Wissen durch meine Patienten bestätigt zu bekommen. Die Erfolge sprachen für sich und machten mich natürlich auch mit jedem neuen Therapieerfolg sicherer.

Ich kann mich noch ganz genau an einen meiner ersten Patienten erinnern, der wegen einer erfolglosen Behandlung seiner schweren Neurodermitis zu mir kam. Sechs Wochen Krankhausaufenthalt in einer großen Universitätsklinik blieben erfolglos, trotz Einsatz aller herkömmlichen allopathischen Medikamente. Ich werde Sie nicht mit einem langen Spannungsbogen seines Heilungsverlaufs auf die Folter spannen: Dieser junge Mann, der zusätzlich noch an einem schweren allergischen Asthma litt, war nach sechs Wochen völlig symptomfrei. Und das nur, weil er zu Beginn eine zehntägige Heilfastenkur machte und anschließend die Ernährung auf vollwertige, frischkostbetonte Pflanzenkost umstellte, die er nur innerhalb von einer Essensphase von acht Stunden zu sich nahm. Heute würde man ganz einfach sagen: Er ernährte sich vegan und machte Intervallfasten.

Als er zu mir kam, war er verzweifelt, und wie leider so oft, war ich seine letzte Hoffnung. Solche Sätze fallen bedauerlicherweise sehr häufig und machen mir immer das gleiche ungute Gefühl, denn eins weiß ich sicher: Nicht ich kann eine Krankheit heilen, sondern nur der Patient selbst schafft das mithilfe der Heilungskräfte seines Körpers unter meiner Anleitung.

Kassenärzte sind wegen der Abrechnungsmodalitäten zu einer »Kurzabfertigungsmedizin« gezwungen

Aber was bedeutet das im Alltag einer Hausärztin, die nicht selten über 100 Patienten pro Tag in ihrer Praxis sieht? Ich wusste, es braucht Zeit, um zumindest die wichtigsten Zusammenhänge von gesunder Ernährung und Heilungsmöglichkeiten zu erklären. Wahrscheinlich war ich eine der Ersten, die damals schon die heutigen »IGEL-Leistungen« (Individuelle Gesundheitsleistungen, die die Krankenkassen nicht übernehmen und von den Patienten selbst bezahlt werden müssen) einführte. Ich bot eine einstündige »Privatsprechstunde« an, um die notwendige Zeit für meine Patienten zu haben. Im normalen Praxisalltag war solch eine zeitintensive Beratung ganz einfach nicht möglich. Vor allem zu einer Zeit, als die Pa-

tienten noch davon ausgingen, dass der Arzt mit dem speziell für sie verordneten Rezept und dem darauf stehenden Medikament die Heilung ihrer Krankheit bewirken würde.

Es war keine einfache Zeit damals, denn ich war für die Patienten zudem noch unbequem, indem ich ihnen sagte, dass der Großteil der Verantwortung für die Gesundung in ihren eigenen Händen liegt.

Mit jedem weiteren Patienten wurde ich sicherer. Denn auch wenn diese Erfahrungsreise zu Beginn für mich selbst noch ins Ungewisse ging, erreichten die meisten ihr Ziel. Heute, nach über 30 Jahren Ernährungsmedizin, weiß ich ohne Zweifel, welche gewaltige Kraft die richtige Ernährung für die Gesundung des Menschen hat.

Das heillose Durcheinander sich widersprechender Ernährungsempfehlungen verunsichert Laien und Profis

Während dieser langen Jahre habe ich mich oft gefragt, wie es sein kann, dass so unterschiedliche Diäten und Empfehlungen bis hin zu den größten Heilsversprechen zu diesem heillosen Durcheinander in der Ernährungsmedizin führen konnten. Einmal war Low Fat angesagt, ein anderes Mal High Protein, und um die Verwirrung komplett zu machen, breitete sich die Kunde von Low Carb wie ein Lauffeuer aus. Dieser Hype war nicht neu. Unter dem Namen Atkins-Diät, benannt nach dem Erfinder Robert Atkins, war Low Carb in den frühen 1970ern schon einmal *der* Ernährungstrend. Warum, war mir klar: Die Menschen, die damals schon mit zu vielen Kilos zu kämpfen hatten, verloren diese relativ schnell und konnten sich dabei auch noch die Bäuche vollschlagen. Dass der Preis dafür allerdings sehr hoch sein konnte, zeigte sich leider erst nach einiger Zeit. Denn diese Ernährungsweise erhöht das Risiko, an einem metabolischen Syndrom zu erkranken, nicht wenige starben auch daran.

Heilung durch Ernährungsoptimierung: Meine tägliche Erfahrung und wissenschaftliche Studien weisen mir seit Jahrzehnten den Weg

Für mich war klar: Die Menschen suchten nach einer Ernährung, die schlank und fit machte und ihnen im besten Fall noch Gesundheit und ein langes Leben bescherte. Vielleicht ahnen wir alle intuitiv, dass Ernährung der Schlüssel für eben

ein solch langes und gesundes Leben ist, und lassen uns von wundervollen Ankündigungen verführen und auf einen falschen Weg bringen, die oft nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht sind. Immer wieder stehen hinter Ernährungsratschlägen zudem kommerzielle Interessen. Nicht selten werden auch dort Studien zitiert, um fragwürdige Thesen zu belegen. Diese haben aber meist wenig mit der »wahren« Wissenschaftlichkeit zu tun, die es braucht, um Fakten zu schaffen und den suchenden Menschen wirklich Sicherheit zu geben.

Studien aufgrund ihres »Ehrlichkeitsgehaltes« einzuschätzen war nie meine Stärke, aber dafür hatte ich Claus. Er hielt mich auf dem Laufenden und trennte aufgrund seines umfangreichen Wissens in der Ernährungswissenschaft mit großer Souveränität die Spreu vom Weizen.

Ich hingegen ging völlig in der Arbeit mit meinen Patienten auf: Die tägliche Bestätigung, wie stark die Heilkraft einer guten Ernährungsweise die Gesundheit unterstützt und Krankheiten – auch ernste – vertreiben kann. *Learning by doing* erlebte ich in Reinkultur und frei jedes Risikos von Nebenwirkungen, wie sie im Gegensatz zu gesunder Ernährung so gut wie jedes Medikament mit sich bringt.

Konfuzius sagte: Verlange nichts von deinem Schüler, was du nicht selber tust

Natürlich lebte ich es selbst vor. Wie könnte ich meinen Patienten sonst gegenübertreten? Ich bin davon überzeugt, dass Authentizität ein weiterer Schlüssel für den Erfolg einer Therapie ist. Unsere Kinder wurden in diese Lebensweise hineingeboren, und sie ist bis heute die Normalität für sie.

Und dann gibt es noch die Blauen Zonen (Blue Zones) dieser Erde, in denen die meisten Hundertjährigen leben und die uns seit langen Zeiten vormachen, wie es geht, lange und gesund zu leben.

So basiert dieses Buch auf eben diesen drei Säulen, die allen Stürmen standhalten werden: der fundierten, unabhängigen Wissenschaft, den Erfahrungen einiger mutiger Medi-

ziner sowie meiner eigenen und der gelebten Realität in den Blauen Zonen unseres schönen Planeten.

Zivilisationskrankheiten und was sich hinter diesem Begriff eigentlich verbirgt

Die Zivilisationskrankheiten: Krankheiten, verursacht durch unsere Lebensweise

Wenn ich an meine Kinder denke, ist mir klar, woran dieses »Gesundheitssystem« krankt. Gesichertes wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen wird weder in den Kindergärten noch in den Schulen gelehrt. Wie auch, wenn nicht einmal der angehende Arzt während seines Studiums etwas darüber lernt.

»Moderne Zivilisationskrankheit« ist ein gängiger Sammelbegriff für Krankheiten geworden, an denen heutzutage die meisten Menschen erkranken und im Zuge dessen auch sterben. Müssten nicht bereits bei diesem Begriff alle Alarmglocken läuten? Wir erkranken und sterben an den Folgen unserer Lebensweise? Na prima, und warum zeigt uns niemand den Weg aus diesem Dilemma? Wäre es nicht die Aufgabe einer unabhängigen Wissenschaft und Politik, hier das Zepter in die Hand zu nehmen? Aufzuklären, Wege aufzuzeigen, Ernährungswissen spielerisch bereits den Kleinsten beizubringen? Doch hier sieht es auch in Zukunft eher düster aus. Eine Grundvoraussetzung wäre es, Klarheit zu schaffen, eine unabhängige Forschung zu unterstützen und die Verwirrung der unterschiedlichen Ernährungsempfehlungen aufzulösen. Aber wo die einen sich streiten, freuen sich die anderen. Und in diesem Fall sind das die Lebensmittel- und natürlich auch die Pharmaindustrie. Diese beiden sind mächtig, nicht nur weil sie undenkbar große Summen an Geldern bewegen, sondern auch, weil sie viele Arbeitsplätze sichern. Die Aufrechterhaltung von Arbeitsplätzen ist für eine Regierung eine der wichtigsten Voraussetzungen, um wiedergewählt zu werden.

Also müssen andere diese Aufgabe übernehmen. Wir müssen Klartext sprechen und neben unseren Erfahrungen die

wissenschaftlich bestätigten Fakten auf den Tisch legen, um den großen Zivilisationserkrankungen das Stoppschild vorzuhalten.

Bei so gut wie allen Krankheiten spielt die Ernährung eine wichtige Rolle

Warum Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer 1 sind, was Diabetes damit zu tun hat und wie Sie sich davor schützen können – darum geht es in diesem Buch. Aber auch darum, dass Übergewicht nicht nur mit weniger Kalorien und Bewegung besiegt werden kann, dass Demenzkrankheiten nicht schicksalhaft hingenommen werden müssen und dass Krebs in seine Schranken verwiesen werden kann. Und auch um die zunehmenden Angststörungen und Depressionen, Erschöpfungszustände und Burn-outs, die genauso wenig vom Himmel fallen wie Schilddrüsenunterfunktion oder Autoimmunerkrankungen wie Rheuma.

Führende Ärzte und Wissenschaftler sind sich einig

Nie war das Wissen über die geeignete Ernährung für den Menschen so erforscht und verfügbar wie heute

Darüber sind wir sehr froh. Das erforschte Wissen in der Ernährung ist in den letzten Jahren immens gewachsen. Längst ist die Ernährungsmedizin, wie ich sie seit 30 Jahren in meinem Praxisalltag anwende, von der Wissenschaft bestätigt worden. Die großen Studien zeigen klare, unmissverständliche Gemeinsamkeiten, die wir Ihnen vorstellen werden.

Natürlich hat alles seinen Anfang in der Beobachtung von Erfolgen bei der Behandlung von Krankheiten. Dr. Caldwell Esselstyn zeigte, wie durch eine vollwertige, pflanzenbasierte, fettarme Ernährungsweise Verengungen durch Ablagerungen von Herzkranzgefäßen wieder verschwinden, also völlig abgebaut werden. Dr. Neal Barnard bewies, dass Alterszucker durch eine gesunde vegane Kost mit einem hohen Anteil an vollwertigen Kohlenhydraten heilbar ist. Dr. Dean Ornish war einer der ersten Ärzte, der schwerst herzkranke Patienten wieder zurück in ein gesundes Leben führte: mit einer

Petra Bracht

Klartext Ernährung

Die Antworten auf alle wichtigen Fragen - Wie Lebensmittel vorbeugen und heilen - von den Bestsellerautoren

656 Seiten, kart.
erschienen 2021

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de