



## Neuerscheinung

Dr. med. Ernst Walter Henrich  
**Vegan – Die gesündeste  
Ernährung aus ärztlicher Sicht**  
edigo Verlag GmbH, Köln  
1. Auflage 2021  
376 Seiten  
Paperback  
ISBN 978-3-949104-00-8  
20,00 € (D)

## Vegan – Die gesündeste Ernährung aus ärztlicher Sicht

Köln, Januar 2021 - Dr. Ernst Walter Henrich stellt in seinem Buch „Vegan – Die gesündeste Ernährung aus ärztlicher Sicht“ (edigo Verlag, 2021) die positiven Auswirkungen und Vorteile einer veganen Ernährung für Mensch, Tier und Umwelt heraus. Er berücksichtigt hierzu die Ergebnisse umfassender und wissenschaftlich fundierter Studien und verdeutlicht anschaulich und gut verständlich, wie gesunde, klima- und tierleidfreie Ernährung aus ärztlicher Sicht aussieht.

Das Buch gibt Antworten auf Fragen wie: Was hat der Verzehr von Tierprodukten mit modernen Zivilisationskrankheiten zu tun – selbst bei Haustieren? Wie wirken sich Wachstumshormone in der Milch auf Krebszellen aus? Reicht es aus, weniger oder nur Bio-Fleisch zu verzehren? Wie sieht eine gesunde vegane Ernährung aus?

Während Fleisch, Milchprodukte, Fisch und Eier in weiten Kreisen immer noch als unerlässlich für eine gesunde, ausgewogene Ernährung angesehen werden, sind sie tatsächlich mitverantwortlich für viele chronische Krankheiten. Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Demenz, Übergewicht und Autoimmunerkrankungen könnten mit einer richtig durchgeführten veganen Ernährung und einem gesunden Lebensstil verhindert, therapiert und häufig sogar geheilt werden. Statt der Krankheitsursachen werden jedoch die Symptome bekämpft, Medikamente verschrieben und invasive Eingriffe vorgenommen.

Der Autor deckt Irrtümer, Verkürzungen und Fehlinformationen rund um Proteine, Fette, Kohlehydrate sowie Nahrungsergänzungsmittel auf und erhellt die Hintergründe von Lobbyismus und skrupellosem Profitstreben in Agrarindustrie, Ernährungswissenschaften und Medizinindustrie.

In dem Kapitel „Die 7 Regeln der gesunden veganen Ernährung“ fasst er die Ergebnisse der Studien so zusammen, dass daraus einfache, anwendungstaugliche Empfehlungen für die tägliche Ernährung aller Altersstufen folgen – auch für Kinder und Schwangere.

Abschließend stellt Ernst Walter Henrich die vegane Ernährungsweise in einen gesellschaftlichen und globalen Zusammenhang: Die Fleischproduktion ist nachweislich verantwortlich für den Hunger in der Welt, da die Erzeugung von Tierprodukten überproportional viel Wasser und pflanzliche Nährstoffe verbrauchen, die somit der einheimischen Bevölkerung nicht mehr zur Verfügung stehen.

„Angesichts der Vorteile – Gesundheit, Tier- und Klimaschutz, Verhinderung von Antibiotikaresistenzen und Zoonosen, Bekämpfung des Welthungers – kann kein Mensch mit Empathie und Verstand eine vegane Lebensweise ablehnen“ (Dr. med. E. W. Henrich).

Das 374 Seiten starke Grundlagenwerk ist ein leidenschaftliches, auf anerkannten wissenschaftlichen Studien basierendes Plädoyer für die vegane Ernährung. Das Buch wurde, wie alle Bücher des Unternehmens, zu 100% vegan hergestellt und mit dem V-Label zertifiziert.

(349 Worte, 2.755 Zeichen. Abdruck, auch auszugsweise, kostenlos. Beleg erwünscht).

**Verfügbares Bildmaterial:** [Cover](#), [Autorenporträt](#), [Inhaltsverzeichnis \(PDF\)](#), [Leseprobe Vorwort \(PDF\)](#), [Videos](#)

### Über den Autor:

**Ernst Walter Henrich** studierte Medizin in Köln und promovierte 1986 an der medizinischen Fakultät zum Dr. med. Nach seiner naturheilkundlichen Fortbildung erhielt er 1988 durch die Ärztekammer die Erlaubnis zum Führen der Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“. Er spezialisierte sich auf die Gesundheitsvorsorge, insbesondere gesunde Ernährung und gesunde Hautpflege. Diese Spezialgebiete lehrt er seit vielen Jahren auf Fortbildungsseminaren. Um der breiten Öffentlichkeit die verfügbaren wissenschaftlichen Fakten und Studien über Ernährung kostenfrei zugänglich zu machen, gründete er die als gemeinnützig anerkannte Dr. med. Henrich ProVegan Stiftung.

### Über den Verlag:

Der **edigo Verlag** ist ein unabhängiger, im Jahr 2020 gegründeter Sachbuchverlag, der aktuelle psychologische und gesellschaftspolitische Themen behandelt. Im Alltag stoßen wir auf das Dilemma der verkürzten Botschaft: Informationszyklen werden schneller, Debatten sind geprägt von oberflächlicher Erregung, die Aufmerksamkeitsspanne wird kürzer – und das in hochpolitischen Zeiten. Gleichzeitig suchen viele Menschen nach tieferen psychologischen und sozialen Zusammenhängen – nicht nur ihre eigene Lebenswelt betreffend, sondern auch in gesellschaftlichen oder weltpolitischen Fragen. An dieser Stelle möchte der edigo Verlag neue Einblicke geben und Hintergrundwissen vermitteln. Autorinnen und Autoren aus verschiedensten Disziplinen und Lebenswelten kommen zu Wort – gut lesbar und auf verständliche Art. Bei der Realisierung der Buchprojekte steht dem edigo Verlag ein fachlicher Beirat zur Seite. Alle Bücher des Verlags werden zu 100 % vegan produziert und mit dem V-Label zertifiziert.