



gesundheit

DR. ERNST WALTER HENRICH

Vegan — *die gesündeste Ernährung* AUS ÄRZTLICHER SICHT

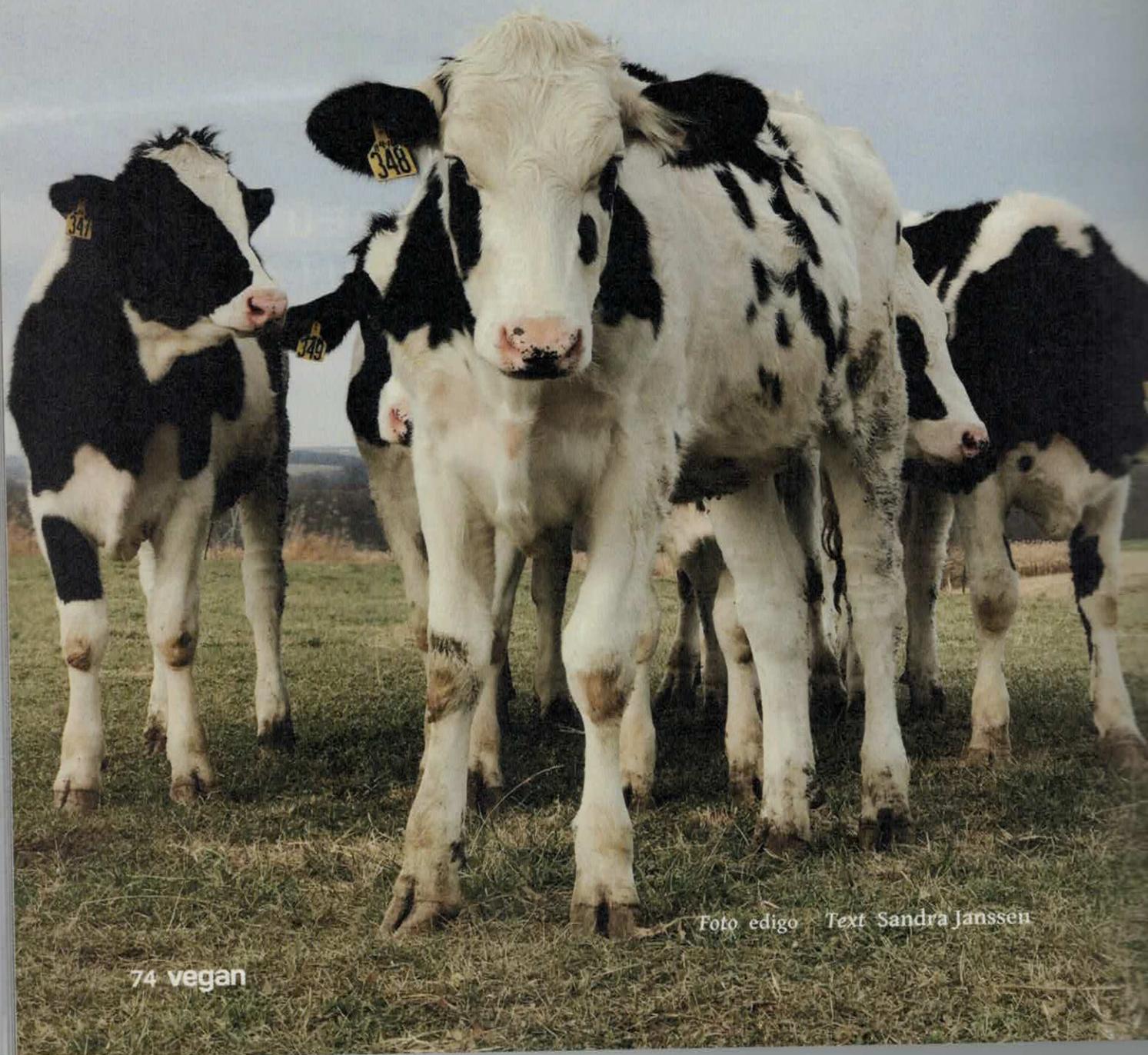


Foto edigo Text Sandra Janssen

Der Arzt **Dr. Ernst Walter Henrich** lebt seit vielen Jahren vegan. Er bereitet die Erkenntnisse aktueller wissenschaftlicher Studien in seinem im Januar 2021 erschienenen Buch »Vegan – die gesündeste Ernährung aus ärztlicher Sicht« verständlich auf und erklärt die Zusammenhänge zwischen gesunder veganer Ernährung und einer tierleidfreien, ethischen und die Umwelt schonenden Lebensweise.

Herr Dr. Henrich, in Ihrem Buch belegen Sie mithilfe aktueller wissenschaftlicher Studien, dass die vegane Ernährung die gesündeste Ernährung überhaupt ist. Würden Sie auch Menschen, die bereits vegan leben, Ihr Buch empfehlen?

Wenn man vegan lebt, so heißt das noch lange nicht, dass man sich auch gesund ernährt. Für Umwelt, Klima, Tiere und zur Reduzierung des Welthungers ist es immer optimal, wenn man sich vegan ernährt, gleichgültig, ob dies auf gesunde oder ungesunde Weise geschieht. Aus meiner Sicht macht es aber natürlich Sinn, einen ethisch motivierten Lebensstil auch mit der besten und gesündesten Ernährung zu verbinden. Wenn ich andere Menschen für den Veganismus gewinnen möchte, dann sollte ich selbst auch Werbeträger für diesen Lebensstil sein. Das gelingt am besten dann, wenn andere erkennen können, dass meine Ernährung einen eher positiven Einfluss auf meine Gesundheit hat. Da viele falsche Vor-

stellungen von gesunder Ernährung in der Welt herumgeistern, glauben leider auch viele Veganer, dass sie sich bereits gesund ernähren, obwohl dies nicht der Fall ist. Deshalb ist es für jeden wichtig – auch für jeden Veganer – sich mit den neuesten wissenschaftlichen Fakten vertraut zu machen und diese in der eigenen Ernährung umzusetzen. Zudem sollte man den vielen Vorurteilen gegen eine vegane Ernährung fundierte wissenschaftliche Fakten entgegenhalten können, wenn man von anderen Menschen darauf angesprochen wird. Mein Ziel war und ist es, mit Hilfe der wissenschaftlichen Daten auch für den Laien verständlich nachzuweisen, dass die vegane Ernährung die gesündeste Kost ist, ja sogar die einzige gesunde Ernährungsweise ist.

Was macht für Sie eine gesunde vegane Ernährung aus?

Man sollte sich abwechslungsreich mit vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und die 7 Regeln der gesunden Ernährung einhalten, die ausführlich in meinem Buch erklärt werden. Wenn man diese 7 Regeln und die dahinterstehenden wissenschaftlichen Fakten verstanden hat, dann erkennt man auf einmal auch, wie einfach eine gesunde Ernährung ist und wie toll sie schmecken kann.

Welches sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Argumente gegen den Konsum von tierlicher Milch, der

als nahezu unverzichtbar, insbesondere im Hinblick auf die ausreichende Zufuhr von Kalzium, propagiert wird?

Milch und Milchprodukte sind nach den mir zur Verfügung stehenden Daten die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt. Das erkläre ich ausführlich in meinem Buch. Milch enthält jede Menge natürlicher Stoffe wie Hormone und Proteine, die äußerst gesundheitsschädlich für den Menschen sind. Kuhmilch ist ein hormonelles Signalmedium und eine Wachstumssubstanz, die in kurzer Zeit ein Kälbchen zur Kuh werden lässt. Die wissenschaftlichen Daten zeigen uns, dass dieser Wachstumsförderer für den Menschen total ungeeignet ist. Daneben enthält gerade Milch – auch Biomilch – jede Menge krebserregender Umweltgifte, die sich mit der Zeit im Tier und seiner Milch anreichern, was sich gar nicht vermeiden lässt. Wegen Kalzium ein gesundheitsschädliches Nahrungsmittel zu konsumieren, obwohl Kalzium reichlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten ist, ist vollkommen verrückt. Ich weise in meinem Buch schlüssig nach, dass eine Ernährung mit Tierprodukten – insbesondere mit Milch und Milchprodukten – niemals eine gesunde Ernährung sein kann.

Und wie sieht es mit Fisch aus, der neben Milch, Fleisch und Eiern auch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als

»Eine Ernährung mit Tierprodukten kann niemals eine gesunde Ernährung sein«





»Vegan bedeutet für mich, so vegan wie möglich zu leben«

Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung empfohlen wird?

Wenn man sich die wissenschaftlichen Fakten anschaut, dann ist die DGE völlig unglaubwürdig, besonders wenn es um vegane Ernährung geht. Denn die wissenschaftlichen Daten zeigen klar, dass Fisch erhebliche gesundheitliche Nachteile aufweist, abgesehen davon, dass die Weltmeere eh schon völlig überfischt sind. Fisch enthält natürlicherweise gesundheitlich abträgliche Substanzen und jede Menge neurotoxischer Umweltgifte. Es ist nachgewiesen, dass Fischkonsum die kognitiven Gehirnleistungen deutlich herabsetzt. Wie kann man als Ernährungsgesellschaft nur so weit vom Weg abgekommen sein und gesundheitlich negative Nahrungsmit-

tel, die die Gehirnleistung und die Gesundheit insgesamt beeinträchtigen, als Bestandteile einer gesunden ausgewogenen Ernährung ansehen und dies auch noch öffentlich propagieren? Wie soll das Wunder zustande kommen, aus nachweislich ungesunden Nahrungsmitteln eine gesunde ausgewogene Ernährung zu zaubern?

Wie begegnen Sie dem häufig und mit besonderer Vehemenz vorgebrachten Argument, eine vegane Ernährung für Kinder und Schwangere sei gleichbedeutend mit Mangelernährung, gefährlich oder sogar Körperverletzung?

Das Gegenteil ist der Fall, wenn man die wissenschaftlichen Daten beachtet. Denn eine omnivore Ernährung mit Tierprodukten und damit auch eine vegetarische Ernährung mit Milchprodukten sind gefährlich und aus meiner Sicht eine Körperverletzung. Die Ernährung von Kindern und Schwangeren sollte, ja muss frei sein von Nahrungsmitteln, die die Gesundheit gefährden bzw. schädigen. Die Grundlagen vieler schwerer Erkrankungen werden bereits im Mutterleib und in der Kindheit geschaffen. Und dies geschieht nachweislich insbesondere durch Tierprodukte. Warum sollte man also Schwangeren und Kindern Nahrungsmittel geben, die nachweislich deren Gesundheit schädigen können? Das macht keinen Sinn! Es gibt zudem keinen einzigen Nährstoff, den man nicht mit einer ausgewogenen veganen Ernährung zuführen könnte, wenn man die 7 Regeln der gesunden Ernährung inklusive Vitamin B12 beachtet.

Sie schreiben sowohl über den gesundheitlichen Aspekt veganer Ernährung als auch über eine »ethisch geprägte vegane Lebensweise«. Was meinen Sie damit?

Die Motivation für eine vegane Ernährung kann ganz unterschiedlich sein. Eine ethisch geprägte vegane Lebensweise berücksichtigt nicht nur eigene egoistische Interessen, sondern auch die Belange der Mitmenschen, der tierlichen Mitgeschöpfe und der Umwelt

inklusive des Klimas. Etwa 90 % des weltweit angebauten Sojas und etwa 50 % des Getreides dienen als Futter für die »Nutztiere«, obwohl täglich 6.000 – 43.000 Kinder an Hunger sterben. Das ist unerträglich. Milliarden von »Nutztieren« werden unter barbarischen Umständen gehalten, gequält und oft auf bestialische Weise getötet. Das ist unerträglich. Die Nutztierindustrie ist weltweit die Hauptursache für die Vernichtung der Umwelt und für die Klimakrise. Die ärmsten Länder und nachfolgende Generationen werden die Leidtragenden sein. Das ist unerträglich. Das Wunderbare ist aber, dass man sich für eine Win-Win-Situation entscheiden kann, indem man sich für einen ethischen veganen Lebensstil und gleichzeitig für die gesündeste Ernährung entscheidet. In diesem Fall ist es möglich, Altruismus und Eigennutz sinnvoll zu verbinden. Ich möchte dafür die Informationen liefern. Denn nur durch gute Informationen kann man auch gute Entscheidungen treffen.

Ihr Buch trägt das Vegan-Siegel, also auch an dieser Stelle setzen Sie Ihre Vorstellung von einer veganen Lebensweise konsequent weiter fort?

Auch wenn man es nicht schaffen wird, in einer nicht-veganen Welt zu 100 % vegan zu leben, so ist aber doch wichtig, zumindest so vegan wie möglich zu leben und damit so wenig Schaden wie möglich anzurichten. Vegan bedeutet für mich, so vegan wie möglich zu leben.

Sie gehen kritisch mit Umweltorganisationen und Umweltverbänden ins Gericht, denen Sie vorwerfen, nicht genug für den Tierschutz und gegen die Klimakrise zu unternehmen. Woran machen Sie das fest?

Hier hat mir die Umwelt-Dokumentation »Cowspiracy« die Augen geöffnet und meinen Wissenshorizont grandios erweitert. Die Tierindustrie ist zweifellos der größte Umweltzerstörer und die Hauptursache für die Klimakrise. Nun sollte man doch meinen,

dass die Umweltorganisationen die bedeutendsten Umweltzerstörer ins Zentrum ihrer Aktivitäten nehmen würden. Das ist aber nicht so. Früher erklärte ich mir das damit, dass in den Umweltorganisationen nur Fleischesser aktiv seien. Die Umwelt-Dokumentation »Cowspiracy« belehrte mich aber, dass die Dinge noch viel schlimmer sind. Die Agrar- und Tierindustrie sind wichtige Sponsoren vieler Umweltorganisationen. Wird eine Umweltorganisation etwas gegen ihre wichtigsten Geldgeber sagen oder gar eine Kampagne gegen die wichtigsten Sponsoren fahren? Die Antwort ist klar. Das ist sehr clever von der Tierindustrie, aber in meinen Augen eine unerträgliche legale Form der Korruption.

In Ihrem Buch schreiben Sie: »Die Welt der Ernährung ist voller Märchen, Halbwahrheiten und skrupelloser Lügen«. Sie erfahren sicher Anfeindungen aufgrund Ihrer Haltung auch aus den Reihen der Ärzteschaft und der Ernährungsexperten. Wie gehen Sie damit um?

Bis auf eine Ausnahme ist das noch nicht vorgekommen. Aber auch dieser Fall war relativ harmlos und sogar eher belustigend. Der FAZ-Journalist Hetrodt zog die Studien über die schädlichen Eier in Zweifel, aber nicht, indem er wissenschaftliche Fakten hätte vorbringen können, sondern indem er seine schönen Frühstückseier über den Klee lobte und diejenigen, die ihm »die Freude am bodenständigen Essen« mit Eiern verderben wollen, als »kranke, blasse Zeitgenossen« diffamierte. Man kann zwar versuchen, Stimmung gegen die wissenschaftlichen Fakten zu machen, aber widerlegen kann man sie nicht. Aber damit macht man sich lächerlich. Wie will man mich denn auf fachlicher Ebene angreifen und anfeinden, wenn ich mich auf wissenschaftliche Daten renommierter Studien und Wissenschaftler berufe? Deshalb möchte ich noch einmal betonen, dass ich nicht meine Meinung, sondern die wissenschaftlichen Fakten und die daraus folgenden logischen Schlussfolgerungen präsentiere.



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 erhellte 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, anwendungs- taugliche 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.

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 Verlags, zu 100% vegan hergestellt und mit dem V-Label zertifiziert.

»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«



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.*

Dr. med. Ernst Walter Henrich

VEGAN

Die gesündeste Ernährung
aus ärztlicher Sicht



 edigo
VERLAG

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)