

Ein brillanter Vortrag von Dr. med. Michael Greger über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit

Wie man Krankheiten mit Nahrungsmitteln verhüten und bekämpfen kann - dargestellt an den Beispielen Herzerkrankung, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Demenz und Schlaganfall.

Dr. Greger ist ein führender Spezialist in der Auswertung wissenschaftlicher Studien. Daher ist jede seiner Aussagen durch Studien belegt. Während seines Vortrags zeigt er die Studien, die seine jeweilige Aussage belegen, auf einer Leinwand. Wer gut Englisch kann, sollte sich den Vortrag im Video ansehen und anhören. Seine besondere Art von Humor ist sehr unterhaltsam.

Weil dieser Vortrag fachlich so wichtig für jeden ist und er auch ganz neue Einsichten in die Zusammenhänge von Ernährung und Krankheit liefert, habe ich für diejenigen, die kein Englisch sprechen, eine Zusammenfassung seines Vortrags in deutscher Sprache erstellt.

Koronare Herzerkrankungen

Herzerkrankungen sind nicht nur die führende Todesursache, sondern auch die führende Ursache für Behinderungen.

Prof. Dean Ornish zeigte mit seinem Ernährungs- und Lebensstil-Programm, dass 91 % seiner Herzpatienten eine Reduktion der Angina pectoris Anfälle aufwiesen. Die Kontrollgruppe mit den Herzpatienten, die die üblichen Ratschläge der Ärzte befolgten, hatten eine Zunahme der Herzattacken um 186 %.

Eine weitere Untersuchung mit Herzpatienten zeigte, dass bei einer pflanzlichen Ernährungsweise 74 % der Patienten schon nach 3 Monaten keinen Angina pectoris Anfall mehr hatten. Alles ohne Operation und ohne Nebenwirkungen.

Schon 1970 existierte eine Studie über Herzerkrankungen und vegane Ernährung. Daraus ein Beispiel: Herr F.W. hatte so starke Herzschmerzen, dass er alle 9 bis 10 Schritte stehen bleiben musste. Als er mit einer veganen Ernährung startete, die nicht einmal fettarm war, konnte er nach nur wenigen Monaten sogar Berge ohne Schmerzen besteigen.

Diese enormen Verbesserungen liegen wahrscheinlich daran, dass sich Arterien von Veganern 4-fach besser erweitern können als diejenigen von Omnivoren. Wenn Patienten für nur 1 Jahr eine vegane Ernährung durchführen, reinigen sich die Arterien. Nach nur einem Jahr befinden sich in den Arterien 20 % weniger Plaques. Wenn Menschen dagegen eine Low-Carb Diät mit viel Fleisch wie bei der Atkins-Diät durchführen, dann verschlechtert sich die Situation erheblich, da 40 - 50 % mehr Plaques nach einem Jahr festzustellen sind.

Deshalb verwundert es auch nicht, dass eine kürzlich durchgeführte Metaanalyse ein beträchtlich höheres Sterberisiko bei einer Low-Carb Diät aufzeigte.

Viele Ärzte denken, dass nicht alle Patienten gewillt sind, eine vegane Ernährung durchzuführen. Das mag sein, trifft aber sicher nicht für alle Patienten zu. Wie auch immer, jeder Patient verdient es, wenigstens die vegane Ernährung als Alternative zu teuren Herzoperationen oder zu den nebenwirkungsreichen Medikamentenbehandlungen

angeboten zu bekommen, die niemals (im Gegensatz zur veganen Ernährung) die Ursache der koronaren Herzerkrankungen beseitigen können.

Ein Beispiel für die zweifelhafte Wirkung von Medikamenten: Studien zeigen, dass mit einer Medikamenteneinnahme die Belastungsdauer der Herzpatienten nur um durchschnittlich 33,5 Sekunden zunimmt. Daher sieht es nicht so aus, dass die Patienten, die sich für Medikamente entschieden haben, noch einmal Berge besteigen werden können.

Eine Therapie mit pflanzlicher Ernährung ist nicht nur sicherer und kostengünstiger, sie wirkt auch deutlich besser.

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen wurden zu einem der grössten gesundheitlichen Probleme in den westlichen Industrieländern während der zweiten Hälfte der 20. Jahrhunderts. Einer von 5 Personen ist von Rückenschmerzen betroffen, allein 30 Millionen Amerikaner leiden darunter. Es ist eine regelrechte Epidemie. Heben die Menschen höhere Gewichte? Nein, Heben und Tragen spielen keine Hauptrolle bei dieser Erkrankung. Was ist dann die Ursache?

Arteriosklerose kann auch die Arterien blockieren, die die Wirbelsäule versorgen. Diese mangelhafte Blutversorgung kann dann die Rückenschmerzen verursachen. Dies kann sehr gut durch eine Angiographie der Arterien gezeigt werden, die die Wirbelsäule versorgen. Auch bei Autopsien von Patienten, die an einer Herzerkrankung gestorben waren, kann dieser Verschluss der Wirbelsäulenarterien regelmässig nachgewiesen werden. Rückenschmerzen können daher oft einer tödlichen Herzkrankheit vorangehen und sie ankündigen. Aus den gleichen Gründen können Erektionsstörungen wegen Plaques in den Penisarterien einer Herzattacke vorausgehen. Denn es sind alles die Folgen der gleichen Erkrankung: Entzündete, beschädigte und verstopfte Arterien im gesamten Körper.

Mit speziellen bildgebenden Verfahren (MRI) können die Verengung der Wirbelsäulenarterien und die Degeneration der Zwischenwirbelscheiben bei Patienten mit Rückenschmerzen nachgewiesen werden, die alle auch einen hohen Cholesterinspiegel aufweisen. Diejenigen mit verengten Wirbelsäulenarterien haben ein 8,5 mal so hohes Risiko, an chronischen Rückenschmerzen zu leiden. Das ist verständlich. Denn die Zwischenwirbelscheiben der Wirbelsäule weisen keine Blutgefässe auf, so dass deren Versorgung mit Nährstoffen über eine Diffusion von den Rändern her erfolgen muss. Daher sind sie besonders anfällig gegenüber einer Mangelversorgung.

Im Alter von nur 49 Jahren weisen 97 % der Menschen, die eine normale omnivore Ernährung praktizieren, eine Degeneration der Zwischenwirbelscheiben auf. Sogar bei Kindern ab 11 Jahren beginnt die Degeneration der Zwischenwirbelscheiben der Wirbelsäule. Alle Kinder, die eine "normale" omnivore Ernährung erhalten, weisen den Beginn einer Arteriosklerose schon mit 10 Jahren auf. Leider sind daher auch Rückenschmerzen bei Kindern und Heranwachsenden normal geworden und es wird immer schlimmer. Es ist wie bei den Kindern mit Typ 2 Diabetes, die ihr Leben als Teenager mit einer chronischen Erkrankung starten. Deshalb ist es nie zu früh, sich gesund zu ernähren!

Schlaganfall

Die Auswirkungen eines Schlaganfalls können zu schwerwiegenden Behinderungen führen. Glücklicherweise kann eine faserreiche Ernährung mit vollwertigen pflanzlichen

Nahrungsmitteln einen Schlaganfall ebenso wie Übergewicht, Diabetes und koronare Herzerkrankungen verhindern helfen.

Schlaganfälle sind die zweithäufigste Todesursache und eine führende Ursache für Behinderungen.

Es ist bemerkenswert, dass nur 7 Gramm Faserstoffe am Tag das Risiko für einen Schlaganfall um 7 % verringern kann. Wenn man wirklich einen Schlaganfall verhindern möchte, dann sollte man mindestens 25 Gramm lösliche Faserstoffe pro Tag aufnehmen, die man in Bohnen, Haferflocken, Nüssen und Beeren findet, und mindestens 47 Gramm unlösliche Faserstoffe pro Tag, welche man vorwiegend in Vollkornprodukten findet. Tierprodukte enthalten keine Faserstoffe / Ballaststoffe.

Dr. Greger stellt berechtigterweise die Frage, ob Ernährungsorganisationen nur das empfehlen sollten, was diese für umsetzbar halten, oder das, was die Wissenschaft sagt. Es gibt Wissenschaftler, die behaupten, dass eine Menge von 72 Gramm Faserstoffen pro Tag nicht zu erreichen sei und statt dessen empfohlen werden sollte, so viel Faserstoffe wie möglich zu essen, also so etwas wie eine Schale Getreide. Mit einer omnivoren oder vegetarischen Ernährung sind die Aufnahme dieser Mengen Faserstoffe tatsächlich nur schwer zu erreichen, mit einer veganen Ernährung dagegen aber sehr leicht.

Diabetes

Diabetes ist die 7-häufigste Todesursache und die 8-häufigste Ursache für den Verlust der Gesundheit. Bis zu 50 % aller Diabetiker entwickeln eine Schädigung der Nerven, eine Neuropathie. Dies kann sehr grosse Schmerzen verursachen, die nicht durch die bekannten Schmerzmittel gelindert werden können. In der Tat gibt es keine wirkungsvolle Therapie für die diabetische Neuropathie.

Vor 20 Jahren wurde eine bemerkenswerte Studie publiziert, dass durch eine pflanzliche Ernährung die diabetische Neuropathie gestoppt und zurückgebildet werden kann. 21 Diabetiker, die schon bis zu 10 Jahre an einer Neuropathie litten, wurden mit einer rein pflanzlichen Vollwertkost behandelt. Nach Jahren voller Leid verschwanden bei 17 der 21 Patienten die Schmerzen vollständig innerhalb von Tagen! Auch die anderen Effekte konnten sich sehen lassen: Sie verloren deutlich an Gewicht, der Blutzucker verbesserte sich und der Insulinspiegel sank um die Hälfte. 5 Patienten wurden völlig von ihrem Diabetes geheilt: Normaler Blutzucker, keine Medikamente mehr. Sie waren bis zu 20 Jahre Diabetiker und dann brauchten sie innerhalb von Wochen keine Medikamente mehr. Innerhalb von 3 Wochen sank der Bedarf an Medikamenten gegen Bluthochdruck um 80 %.

Wir wissen, dass eine vegane Ernährung Diabetes und Bluthochdruck heilen kann. Neu war allerdings, dass nach Jahren schmerzhaftem Leiden bei 80 % der Patienten der Schmerz innerhalb von Tagen erheblich besserte.

Die 17 Patienten beobachtete man einige Jahre weiter. Bei 16 Patienten verbesserte sich die Neuropathie weiter. Warum hielten sich die Patienten auch zu Hause an eine strikt vegane Ernährung? Weil sie hilft! Innerhalb weniger Tage wurden 3/4 der Patienten durch eine natürliche, nichttoxische Behandlung mit vollwertiger Pflanzennahrung ohne Nebenwirkungen geholfen, und das bei einer der schmerzhaftesten und frustrierendsten Erkrankungen in der Medizin.

Dies sollte eigentlich auf den ersten Seiten der Zeitungen stehen!

Wie konnten die Nervenschäden so schnell rückgängig gemacht werden?

Man geht davon aus, dass die Trans-Fettsäuren, die natürlicherweise in Fleisch und Milchprodukten gefunden werden, eine Entzündungsreaktion auslösen. Bei denjenigen, die Fleisch oder auch nur Milchprodukte und Eier essen, findet man eine bedeutende Menge Trans-Fettsäuren im Unterhautfettgewebe. Diejenigen, die eine streng vegane Ernährung einhalten, haben keine Trans-Fettsäuren in ihrem Körper.

Die Forscher stellten fest, dass eine streng vegane Ernährung nach nur 9 Monaten dafür sorgt, dass sich keine Trans-Fettsäuren mehr im Körper befinden. Aber die Besserung der Schmerzen bei der diabetischen Neuropathie brauchte nicht 9 Monate, sondern nur Tage. Wahrscheinlicher ist es daher, dass die erstaunlichen Resultate durch eine Verbesserung der Blutversorgung bedingt sind. Denn Biopsien von Diabetikern mit progressiver Neuropathie zeigten eine Blutgefässschädigung in den Nerven selbst. Diese Blutgefässe in den Nerven können natürlich auch mit arteriosklerotischen Plaques verstopft und von der Sauerstoffzufuhr abgeschnitten werden, so dass die Nerven starke Schmerzsignale aussenden. Die starke Verbesserung des arteriellen Blutflusses durch eine vegane Ernährung könnte daher eine bedeutende Rolle bei der Verbesserung der diabetischen Neuropathie spielen.

Eine vegane Ernährung bessert auch die Augenprobleme bei Diabetikern. Es gibt Berichte darüber, dass fast blinde Diabetiker nach 5 Jahren veganer Ernährung wieder deutlich besser sehen konnten. Zusätzlich konnte Insulin abgesetzt werden, der Blutzucker normalisierte sich ebenso wie der Cholesterinspiegel im Blut.

Die Komplikationen des Diabetes sind ein grosses Problem in der Medizin. Der effektivste Weg, die diabetischen Komplikationen zu vermeiden, besteht darin, den Diabetes zu heilen. Es ist oft für Typ-2-Diabetiker machbar, täglich Sport zu treiben und eine gesunde Ernährung durchzuführen. Der Typ-2-Diabetes kann mit einer veganen Ernährung gestoppt und geheilt werden. Und dies gilt natürlich auch für einige seiner Komplikationen.

Seit dem ersten Bericht über die Heilung der diabetischen Neuropathie vor 20 Jahren konnten andere Wissenschaftler die gleichen Ergebnisse in Studien vorweisen. Dies führt natürlich zu der Frage: Warum lernen wir diese Fakten nicht in der medizinischen Ausbildung?

Die Nichtbeachtung dieser wichtigen Studien in der Medizin ist fast schon gewissenlos.

Alzheimer

Alzheimer zeigt wahrscheinlich am besten den Unterschied zwischen Lebensspanne und der Zeit, in der man gesund ist. Denn worin besteht der Vorteil, wenn man 100 Jahre lebt, sich aber in den letzten Jahren nicht mehr im Spiegel erkennt?

Ein Dr. Alzheimer entdeckte die Erkrankung vor über 100 Jahren bei einer Frau. Bei der Obduktion entdeckte er arteriosklerotische Veränderung in den Arterien des Gehirns. Typischerweise denken wir bei Arteriosklerose ans Herz. Wie wir jetzt wissen, sehen wir diese Arteriosklerose der Blutgefässe auch im Bereich der Wirbelsäule und der Nerven. Arteriosklerose betrifft den gesamten menschlichen Organismus, das gesamte Gefässsystem und damit auch das Gehirn. Eines der treffendsten Beispiele für die systemische Ausbreitung der Arteriosklerose im gesamten Organismus ist die Verbindung von koronarer Herzkrankheit, degenerativer Gehirnerkrankung und Alzheimer-Demenz.

Genauso wie eine Herz-Attacke oder eine Gehirn-Attacke = Schlaganfall verhütet werden kann, so kann man Alzheimer als eine "Gedächtnis-Attacke" ansehen. Alle diese Erkrankungen sollten verhütet werden, indem man die schädlichen Risikofaktoren für Gefässerkrankungen wie Bluthochdruck und Cholesterin kontrolliert und damit eine chronische Mangel durchblutung des Gehirns verhütet, die Jahre vor dem Beginn der Alzheimererkrankung auftritt.

Es liegen erdrückende Beweise dafür vor, dass Arteriosklerose und Alzheimer miteinander verbunden sind. Studien mit Autopsien an Alzheimer-Gehirnen zeigten signifikant mehr arteriosklerotische Verengungen der Arterien im Gehirn.

Dr. Greger zeigt Bilder von arteriosklerotischen Arterien und gesunden Arterien und fragt, welche Arterien man selbst in seinem Gehirn haben möchte.

Die Verminderung der Blutflusses ist dafür verantwortlich, dass das Gehirn mit weniger Sauerstoff versorgt wird, Mini-Schlaganfälle auftreten und das Gehirn dann schrumpft. Die kumulativen Effekte scheinen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Alzheimer zu sein. Eisen und Kupfer verschlimmern offenbar die negativen Effekte von Cholesterin und gesättigten Fetten.

Und wie verhält es sich mit dem Alzheimer-Gen ApoE4? Kurz gesagt: Ernährung ist wichtiger als Gene! Am häufigsten ist das Alzheimer-Gen in Nigeria verbreitet, aber Nigeria gehört zu den Ländern mit den geringsten Raten von Alzheimer. Das Gen sorgt zwar für die negativen Effekte von Cholesterin im Gehirn, wenn aber der Cholesterinspiegel durch eine Ernährung ohne Tierprodukte niedrig bleibt, dann kann das Gen keine negative Wirkung entfalten. Wenn wir also schlechte genetische Anlagen haben, dann können wir mit der richtigen Ernährung viel kompensieren.

Laut der letzten Richtlinien zur Alzheimerprophylaxe sind die zwei wichtigsten Dinge die wir tun können, erstens den Konsum von Fleisch, Milchprodukten und ungesunder Nahrung zu vermeiden und zweitens stattdessen Gemüse, Bohnen, Früchte und Vollkorngetreide zu essen. Das sind die besten uns vorliegenden wissenschaftlich Fakten, um eine Alzheimererkrankung zu verhüten.

In Japan sind in den letzten Jahrzehnten die Demenzerkrankungen stark angestiegen. Die Ursache liegt im gesteigerten Verzehr von Tierprodukten. Der Faktor, der am meisten mit der Erkrankungsrate an Alzheimer korreliert, ist der Konsum von Tierfett. Eine Studie in China kam auch zu diesem Ergebnis. Auf der Basis der vorliegenden Untersuchungsergebnisse werden Alzheimer und Demenz weiter zunehmen, wenn sich nicht die Ernährungsgewohnheiten hin zu weniger Tierprodukten verändern.

Das ländliche Indien weist die geringsten Zahlen von Alzheimer auf. Das Land mit dem niedrigsten Fleischkonsum hat die wenigsten Alzheimererkrankungen. Ungefähr 40 % dieser Bevölkerung isst weder Fleisch noch Eier, aber viel Getreide, viele Bohnen und viele Kohlenhydrate.

Die Verbindung von Arteriosklerose und Alzheimer ist aber auch eine gute Nachricht, weil Arteriosklerose verhütet und behandelt werden kann, so dass Alzheimer wahrscheinlich auch verhütet und behandelt werden kann.

Zusammengefasst kann man feststellen, dass eine verminderte Blutversorgung des Gehirns schwerwiegende Konsequenzen für die Gehirnfunktionen haben.

300 Patienten mit Alzheimer, bei denen die vaskulären Risikofaktoren behandelt wurden, wiesen einen geringeren Abbau der Gehirnfunktion und eine geringere Progression der Erkrankung auf.

Krebs

Krebs ist eine der häufigsten Ursachen für vorzeitigen Tod und Behinderung. In den USA gehen allein durch Lungenkrebs, Darmkrebs und Brustkrebs jährlich 5 Millionen Lebensjahre verloren. Deshalb ist die Erforschung und die Verbesserung von Strategien für die Prävention von Krebs eine Priorität, gerade auch deshalb, weil nur 2 % aller menschlichen Krebserkrankungen ausschliesslich Genen zugeordnet werden kann. 2 % stecken also in unseren Genen, aber der Rest wird von externen Faktoren bestimmt, insbesondere von unserer Ernährung.

Die bisher umfangreichste Studie über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs empfiehlt den Verzehr von pflanzlicher Nahrung zur Verhütung von Krebs. Das bedeutet, dass wir unsere Ernährung so gestalten sollten, nicht nur jeden Tag Getreide und Bohnen zu essen, sondern bei jeder Mahlzeit!

Zu den Nahrungsmitteln, die das Krebsrisiko erhöhen, machen die Wissenschaftler exakte Angaben. Zum Beispiel wird nicht empfohlen, den Konsum von Limonade nur zu minimieren, sondern diesen ganz einzustellen. Es wird nicht empfohlen, weniger Speck, Schinken, Hot Dogs, Wurst und Wurstaufschnitt zu essen, sondern verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren ganz zu meiden. Denn die Daten zeigen, dass wahrscheinlich auch kleine Mengen mit einem Risiko behaftet sind.

Verarbeitetes Fleisch kann nicht nur als ein wirkungsvolles Karzinogen für alle Organe angesehen werden, sondern kann auch das Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes vergrössern. Rotes Fleisch erwies sich als schlecht, aber verarbeitetes Fleisch ist sogar noch schlechter, einschliesslich weissem Fleisch vom Huhn und Truthahn.

So überrascht es nicht, dass verarbeitetes Fleisch mit einem erhöhten Risiko für vorzeitigen Tod verbunden ist, sogar wenn man nur geringe Mengen davon konsumiert. Dies zeigte die zweitgrösste Studie über den Zusammenhang von Ernährung und Krebs mit über 400.000 Teilnehmern in Europa.

Die grösste Studie mit 600.000 Teilnehmern wurde gerade in den USA durchgeführt, die AARP Studie. Die Autoren dieser Studie nehmen zum Beispiel an, dass schon 20 % aller Todesfälle durch Herzerkrankungen bei Frauen vermieden werden könnten, wenn nur ein Viertel einer Scheibe Schinken pro Tag weniger konsumiert würde.

Und was sagt die Fleischindustrie dazu?

In einer Stellungnahme schreibt sie, dass solche Empfehlungen eine klare und allgegenwärtige Gefahr für die Fleischindustrie sei. Verarbeitetes Fleisch sei aber eine "soziale Notwendigkeit". Die Herausforderung für die Fleischindustrie bestehe nun darin, den Konsum von Fleisch aufrecht zu erhalten, aber irgendwie die öffentliche Gesundheit nicht zu schädigen. Dr. Greger schildert einige absurde Massnahmen, wie die Fleischindustrie ihre Produkte scheinbar "gesünder" werden lässt und welche Tricks sie verwendet, um ihre Produkte nicht ganz so ungesund erscheinen zu lassen.

Ebenso wie die Fleischindustrie nehmen Ärzte und Ernährungsberater an, dass den Menschen ihre Gesundheit nicht so wichtig ist, als dass sie ihre Ernährung ändern würden. Auch ein führendes Ernährungs-Fachjournal spottete, dass die Menschen kaum zu einer "klugen Ernährung" mit weniger Tierprotein und Fett wechseln würden, gleichgültig wie stark der Schutz vor Krebs dadurch auch immer sei. Dies gelte ebenso bei Herzerkrankungen. Man weiss, dass man durch Ernährung koronare Herzerkrankungen verhüten und behandeln kann. Aber die Bevölkerung würde es nicht machen. Die Ernährung würde dadurch an Attraktivität verlieren, meinten sie. Mit anderen Worten, der Geschmack von Schinken übertrifft alles andere, obwohl Gesundheit und Wohlbefinden immer wichtiger bei den Konsumentenentscheidungen werden.

In den USA sank der Fleischkonsum von 2007 bis 2011 um 12 %. Deshalb ist nach Meinung von Dr. Greger eben nicht davon auszugehen, dass Menschen nicht gewillt sind, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Wir erhalten weiterhin verwässerte Ernährungsleitlinien, weil die Behörden sich ständig fragen, welche Ernährungsänderung für die Bevölkerung akzeptabel seien, anstelle uns zu offenbaren, was die Wissenschaft sagt, so dass wir unsere eigenen Entscheidungen treffen können.

Interessant ist auch, dass Frauen mit Verstopfung ein höheres Brustkrebsrisiko haben, während Frauen mit 3 oder mehr Stuhlgängen pro Tag ihr Brustkrebsrisiko halbieren. Der Grund dafür könnte sein, dass bei Verstopfung der Darminhalt einen längeren Kontakt zum Darm hat, welches zu einer vermehrten Bildung und Absorption von mutagenen Stoffen führen könnte. Wir wissen, dass die Brust aktiv Chemikalien aus dem Blut herausfiltert. Deshalb sind Forscher besorgt, dass Substanzen, die aus dem Darm stammen, ins Blut übertreten und die Brust erreichen. Hier geht es insbesondere um Gallensäuren, die der Körper bildet, um überflüssiges Cholesterin auszuschcheiden. Unsere Leber gibt die Gallensäuren in den Darm, damit Faserstoffe bzw. Ballaststoffe sie einfangen und aus dem Körper leiten. Wenn wir allerdings nicht den gesamten Tag pflanzliche Vollwertnahrung zu uns nehmen, dann können die Gallensäuren wieder aus dem Darm resorbiert werden und sich in der Brust anreichern. Krebsauslösende Gallensäuren werden in der Brust in einer bis zu 100-fach höheren Konzentration als im Blut gefunden. Bei radioaktiv markierten Gallensäuren kann man nachweisen, dass Gallensäuren aus dem Darm schnell in die Brust transportiert werden, wo sie einen östrogenartigen, krebsfördernden Effekt auf Tumorzellen ausüben. Dies könnte auch erklären, warum man im Blut von neu diagnostizierten Brustkrebspatienten eine um 50 % höhere Konzentration an Gallensäuren findet.

Wie können wir die Ausscheidung von Gallensäuren fördern?

Wir können die Transitzeit des Darminhalts beschleunigen, weil eine verlangsamte Transitzeit zu einer vermehrten Absorption von Gallensäuren führt. Wir können diese Beschleunigung durch Faserstoffe erreichen. Eine pflanzliche Ernährung erhöht die Ausscheidung von Gallensäuren. Faserstoffe können toxische Stoffe wie Blei und Quecksilber ebenso wie Cholesterin und Gallensäuren binden und ausscheiden. Pflanzen können sogar unabhängig von Faserstoffen Gallensäuren binden. Eine vegane Ernährung bindet unabhängig vom Fasergehalt mehr Gallensäuren als eine vegetarische oder omnivore Ernährung.

Pflanzliche Ernährung

Sicher haben Sie bemerkt, dass die gleiche Ernährung, die das Risiko für Krebs senkt identisch mit der Ernährung ist, die das Risiko für Alzheimer, Diabetes, diabetische Komplikationen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Rückenschmerzen und koronare Herzerkrankung senkt. Dies ist eine Ernährung, die aus vollwertigen pflanzlichen

Nahrungsmitteln besteht. Genau diese Ernährung wird von Bevölkerungsgruppen gegessen, die nahezu keine unserer tödlichsten und am häufigsten zu Behinderungen führenden Erkrankungen aufweisen.

Einige denken, dass der schützende Effekt von den pflanzlichen Nahrungsmitteln herrührt, andere wiederum denken, dass es die Vermeidung von Tierprodukten ist. Jetzt liegen die Beweise vor, dass es tatsächlich an der Ernährung liegt. Pritikin, Ornish, Esselstyn und andere Wissenschaftler setzten Patienten mit koronarer Herzkrankheit auf pflanzliche Ernährung in der Hoffnung, dass dies den Krankheitsverlauf stoppen könnte. Stattdessen ereignete sich etwas Wunderbares. Die Krankheit bildete sich zurück, sie besserte sich also. Sobald die Patienten die arterienverschliessende Ernährung stoppten, war ihr Körper in der Lage, die Plaques aufzulösen. Auch in schweren Fällen, bei denen alle Herzkranzarterien betroffen waren, wurden die Arterien ohne Medikamente und ohne Operation wieder durchgängig. Dies lässt vermuten, dass der Körper zwar immer heilen möchte, ihm aber keine Chance dazu gegeben wurde.

Dr. Greger berichtet über die neue Studie von Esselstyn, die zeigt, dass der Blutfluss zum Herzmuskel schon nach nur 3 Wochen gesunder Ernährung ansteigt.

Was ist das am besten gehütete Geheimnis in der Medizin?

Das am besten gehütete Geheimnis in der Medizin ist die Tatsache, dass unter den richtigen Bedingungen sich der Körper selbst heilen kann. Ein Beispiel verdeutlicht dies:

Wenn Sie mit Ihrem Schienbein hart gegen ein Tischbein stossen, dann wird es rot, heiss, schwillt an und es schmerzt. Aber es wird auf natürliche Weise heilen, wenn Sie sich zurücklehnen und Ihren Körper seine Arbeit machen lassen. Was wird aber passieren, wenn Sie Ihr Schienbein immer wieder gegen das Tischbein stossen, dreimal täglich zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen? Es wird so nicht heilen! Sie könnten zu Ihrem Arzt gehen und das schmerzende Schienbein beklagen. Der Arzt greift zu seinem Rezeptblock und verschreibt Schmerzmittel. Sie schlagen anschliessend weiter mit dem Schienbein dreimal täglich an das Tischbein. Das schmerzt zwar, aber Sie fühlen sich dank der Schmerzmittel schon sehr viel besser und danken dem Himmel für die moderne Medizin. Das Gleiche geschieht, wenn Menschen Nitroglyzerin gegen den Angina pectoris Herzschmerz nehmen und eine grossartige Besserung verspüren, aber nicht die zugrunde liegende Ursache behandeln.

Unser Körper möchte wieder gesund werden, wenn wir ihn lassen. Aber wenn wir daran festhalten, ihn weiterhin dreimal täglich zu verletzen, wird er nicht gesund werden können.

Es ist wie beim Rauchen. Eines der erstaunlichsten Dinge, die ich im Medizinstudium lernte, war, dass innerhalb von 10 Jahren, nachdem man das Rauchen aufgegeben hat, das Risiko für Lungenkrebs wieder dem eines lebenslangen Nichtraucher entspricht. Ist das nicht erstaunlich? Ihre Lungen werden den ganzen Teer los und schliesslich wird es fast so, als ob Sie nie mit dem Rauchen begonnen hätten. Unser Körper möchte gesund sein!

Jeden Morgen startet bei einem Raucher der Heilungsprozess bis zur ersten Zigarette, die unsere Lunge mit jedem Zug erneut verletzt. Genauso wie wir unsere Arterien mit jedem Bissen neu verletzen können. Alles was wir zu tun haben, ist, die Schädigungen zu stoppen und zuzulassen, dass der natürliche Heilungsprozess unseres Körpers uns die Gesundheit zurückbringt.

Es existiert nur eine Ernährungsform, die jemals beweisen konnte, dass sie bei der Mehrzahl der Patienten eine koronare Herzkrankheiten rückgängig machen kann: Die rein pflanzliche Ernährung. Wenn Ihnen jemand wieder einmal eine neue Diät verkaufen möchte, dann stellen Sie nur eine einfache Frage: Ist es wissenschaftlich nachgewiesen, dass diese Diät eine koronare Herzerkrankung stoppen und rückgängig machen kann? Also kann sie die Erkrankung rückgängig machen, an der die meisten Menschen sterben! Falls sie dies nicht tut, warum sollte dann eine solche Diät überhaupt in Betracht kommen?

Falls eine rein pflanzliche Ernährung lediglich nur die koronare Herzkrankheit heilen könnte, also den Nr. 1 Killer, sollte dann dies nicht unsere Standardernährung sein, bis das Gegenteil bewiesen ist? Und wenn man dann noch in Betracht zieht, dass eine vegane Ernährung auch andere führende tödliche Erkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck effektiv verhüten und behandeln kann, dann sind die Gründe für eine pflanzliche Ernährung überwältigend.

Warum wird sie dann nicht von mehr Ärzten verordnet?

Ärzte geben als Grund mangelnde Zeit an, eine Ernährungsberatung durchzuführen. Aber der Hauptgrund ist das Empfinden der Ärzte, dass die Patienten Angst davor haben, dass ihnen ihr ungesundes Junkfood weggenommen wird. Können Sie sich vorstellen, dass ein Arzt sagt: Ja, ich würde gerne meinen Patienten sagen, dass sie mit dem Rauchen aufhören sollen, aber ich weiss ja, wie sehr sie es lieben?

Dr. Neal Barnard schrieb einen überzeugenden Leitartikel in einer medizinischen Fachzeitschrift. Als er selbst in der 1980er Jahren mit dem Rauchen aufhörte, hatte die Rate der Todesfälle durch Lungenkrebs gerade ihren Höhepunkt erreicht. Seitdem ist die Todesrate genauso rückläufig wie die Zahl der Raucher. Ärzte geben ihren Patienten nicht mehr den Ratschlag, eine "frische" Zigarette als "Urlaub für den Rachen" zu geniessen, so wie dies damals öfters in der Werbung geschah. Ärzte erkannten, dass sie effektiver ihre Patienten vom Nichtrauchen überzeugen konnten, wenn sie keine gelben Tabakflecken an den eigenen Fingern hatten. In anderen Worten: Ärzte führten, nachdem sie vorher Zuschauer oder gar Förderer des Rauchens waren, dann den Kampf gegen das Rauchen an. Daher schrieb Dr. Barnard, dass heute eine pflanzliche Ernährung das Äquivalent zum damaligen Nichtrauchen darstellt.

Es geht dabei nicht um Vegetarismus. Denn Vegetarier essen jede Menge Müll wie Öle, Margarine, Milch, Sahne, Butter, Käse, Eiscrème und Eier. Das gilt übrigens auch für einen Teil der Veganer. Das neue Ernährungs-Leitbild besteht ausschliesslich aus einer rein pflanzlichen Ernährung mit vollwertigen Nahrungsmitteln. Warum ausschliesslich? Wie schon in der Oxford-China-Study gezeigt werden konnte, existiert kein Grenzwert, ab dem durch eine steigende Menge pflanzlicher Nahrungsmittel kein Vorteil mehr zu erzielen wäre. Es ist offensichtlich so, dass je mehr Pflanzenkost und je weniger Tierprodukte konsumiert werden, um so besser ist es für die Gesundheit.

Es brauchte 5 Jahrzehnte nach den ersten Studien, die einen Zusammenhang zwischen Krebs und Rauchen aufdeckten, bis eine effektive Gesundheitspolitik etabliert werden konnte. All dies kostete enorm vielen Menschen ihre Gesundheit. Müssen wir jetzt weitere 50 Jahre warten, um auf die Epidemie der ernährungsbedingten Erkrankungen angemessen zu antworten?

Die Industrie hat die Macht des Geldes auf ihrer Seite. Daher nutzen die chemische Industrie, die Tabakindustrie und die Nahrungsmittelindustrie die gleichen Taktiken wie die Pharmaindustrie. Sie alle haben die Mittel dazu. Im Gegensatz dazu sind die wirkungsvollen

und günstigen Gesundheitsratschläge wie gesundes Essen zu billig, sie können nicht patentiert werden und sind auch nicht profitabel.

Die Industrien werfen mit dem Geld um sich. Zum Beispiel veröffentlicht die Amerikanische Gesellschaft für Ernährung (ADA) Ernährungstexte als Informationspapiere. Die Industrie bezahlt 20.000 Dollar pro Ernährungstext an die ADA und darf dafür den Text mitverfassen. So lernen Sie mehr über Eier von der Eierindustrie und die Vorteile von Kaugummi vom Wrigley "Wissenschaftsinstitut". Dr. Greger wusste auch nicht, dass Wrigley ein "Wissenschaftsinstitut" hat. In 2008 veröffentlichte die ADA, dass die Firma Coca-Cola ein offizieller Partner wurde, um ihr Zugang zu den wichtigsten Meinungsbildern und Entscheidungsträgern zu gewähren und die Forschungsergebnisse der Firma Coca-Cola zu veröffentlichen. Ein Beispiel: Wussten Sie, dass Coca-Cola Getränke keinen negativen Einfluss auf die Hoden von Ratten haben? Ist das überhaupt von Interesse?

Als bekannt wurde, dass die amerikanische Hausarzt-Akademie eine kommerzielle Verbindung mit Coca-Cola eingegangen war, um Patienten gesünderes Essen zu lehren, versuchte der Vizepräsident die Proteste damit zu unterdrücken, dass die neue Allianz nichts Neues sei. Sie hatten vorher bereits solche Allianzen mit Pepsi und McDonalds. Das erinnert an die Verbindung der Ärzte mit der Tabakindustrie in der Vergangenheit.

Alles das besänftigte die Kritiker nicht. Deshalb versicherte der Vizepräsident, sogar die ADA habe eine Grundsatzklärung herausgegeben, dass es keine guten oder schlechten Nahrungsmittel gäbe. Eine Aussage, die seit dem von der Nahrungsmittelindustrie regelrecht ausgebeutet wurde. Wie Sie wissen, verkündete die Tabakindustrie damals die gleichen Parolen: Rauchen an sich sei nicht schlecht, nur die Übertreibung. Es klingt vertraut: "Alles in Massen."

Sollten Hausärzte und Ernährungsberater dazu reduziert werden, unheilige finanzielle Allianzen zu rechtfertigen, indem sie dementieren, dass es tatsächlich ungesunde Nahrungsmittel gibt?

Glücklicherweise gibt es einen kommerziellen Sektor, der von gesunden Leuten profitiert: die Versicherungsindustrie. Letztes Jahr veröffentlichte ein offizielles Journal einer Versicherung eine Zusammenstellung der neusten Erkenntnisse über Ernährung. In diesem Artikel wurde publiziert, dass gesundes Essen am besten mit einer pflanzlichen Ernährung erreicht werden kann, die aus vollwertigen, pflanzlichen Nahrungsmitteln besteht, aber kein Fleisch, keine Milchprodukte, keine Eier und keinen raffinierten und verarbeiteten Müll enthält. Dort heisst es weiter, dass Ärzte häufig die Vorteile einer guten Ernährung einfach ignorieren und lieber schnell Medikamente verschreiben, anstatt den Patienten die Chance zu eröffnen, ihre Erkrankung durch gesundes Essen und einen aktiven Lebensstil zu korrigieren. Ärzte sollten daher in Betracht ziehen, allen Patienten eine pflanzliche Ernährung zu empfehlen, insbesondere jenen, die an Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht leiden. Der einzige Nachteil bestände darin, dass die Ärzte die Medikation anpassen oder absetzen müssten. Die einzigen Nebenwirkungen (ironisch gesehen) würden darin bestehen, dass keine Medikamente mehr genommen werden müssten.

Trotz der überwältigenden Belege, die für eine vegane Ernährung sprechen, betonen nur sehr wenige Ärzte die Bedeutung einer pflanzlichen Ernährung als Basisbehandlung für chronische Erkrankungen. Dies könnte am fehlenden Bewusstsein der Ärzte liegen oder dass es an Informationsmaterial für Ärzte mangelt. Deshalb stellt Dr. Greger vorbildliches Informationsmaterial einer Versicherung vor.

Viele Studien und wissenschaftlichen Artikel schliessen mit dem Standardsatz: "Weitere Forschungsarbeiten zum Thema sind notwendig." Der Artikel im Versicherungs-Journal schliesst mit dem Satz: "Weitere Forschungsarbeiten sind notwendig, um Wege zu finden, die eine rein pflanzliche Ernährung zur Normalität werden lassen."

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=1DCjwIVJmMw>

<https://nutritionfacts.org/>

Eine Information von www.schmerzexperten.ch

Übersetzt von Dr. med. Henrich